LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

FORMAGGI
AMORE AL PRIMO ASSAGGIO

PATATINE PERFETTE
ECCO COME

Frittelle al cocco cuor di lampone
P. 48

FRITTELLE E CHIACCHIERE
CLASSICHE E DIVERSE

RICETTE SENSUALI
PER SAN VALENTINO

P.I. SPA SPED. IN A.P. D. L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 10,00 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,90 - SVIZZERA CHF 10,80 - U.K. GBP 8,25

ISSN 1121-1504
9 771121 150004 80002
IN EDICOLA DAL 26.01.18

Editoriale

Gioco di coppia

Anni fa il «Millo», il papà di una mia cara amica, mi disse che mi avrebbe dato la ricetta dei famosi «scampi alla Battista» solo quando mi sarei sposata. In effetti, Natalia, che era la mia testimone, quando il sì fu pronunciato, mi fornì la preziosa formula che poi era facilissima, solo che conteneva un ingrediente segreto (a essere onesti lo avevo un po' intuito). Ho preso l'impegno di non pubblicarla mai per non turbare la tradizione della famiglia, ma posso girarvela per email solo se mi provate che siete almeno andati/e a convivere o comunque che siete innamorati pazzi. Ovviamente vale per tutti i tipi di amore, non a caso questo numero è dedicato alle coppie (nella foto, intravvedete me e un po' della mia metà a una serata speciale) convenzionali, vere, presunte, di fatto, di tutti i generi e combinazioni. Ma è anche dedicato agli amici che si ritrovano a San Valentino, poiché «signorini» e «signorine», a chi piace mangiare con le mani o sedurre con un'idea gastronomica luminosa, e certo a chi adora la cucina voluttuosa. Da tenere a mente: secondo una ricerca condotta qualche anno fa da un team di psicologi statunitensi, tra le cose più detestate dagli uomini (ma lo applicherei alla coppia in generale) ci sono: 1) lei che sta sempre a dieta, 2) lei che cerca di farlo stare a dieta, 3) lei che non cucina i suoi piatti preferiti (e qui vi possiamo aiutare) e 4) senza metterci attenzione. Poi, se amate darvi appuntamento per cena in piena notte, ci sono i suggerimenti di Giacomo Casanova (scritti da Fiammetta Fadda) che a Venezia ne ha combinate delle belle, soprattutto durante il Carnevale. Sì, il Carnevale, è sempre una fonte di dolci golosi, da assaggiare in allegria o magari con un caffè portato a letto.

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddafox

sommario

2 **Editoriale**
7 **Notizie di cibo**
Indirizzi, aperture, oggetti e novità per amanti della buona tavola
16 **Design domestico**
La cucina è il nuovo salotto
17 **Belle maniere**
Dire, fare, cenare. Celebrare con stile San Valentino
18 **Italians**
Volevo fare l'avocado. Da New York a Roma spuntano gli avocado bar
20 **Goloso chi legge**
Cosa sarebbe la vita senza amore?
24 **Storie di famiglia**
Il tartufo è intelligente. I tesori dell'azienda Savini
26 **I lettori in redazione**
Un wok per due. Isabella, Marco e il piatto del cuore

Il Ricettario

Piatti invoglianti, equilibrati e qualche fritto
30 **Antipasti**
33 **Primi**
36 **Pesci**
38 **Verdure**
40 **Carni e uova**
44 **Dolci**
49 **Carta dei vini**
50 **Dispensa dei prodotti**

54 **Campioni ai fuochi**
C'è chi si la menta. Davide Oldani e il tennista Roger Federer nello spot Barilla
56 **Mattina, non solo caffè**
La colazione che sognavo.

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/lacucinaitaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

I dolci del b&b marchigiano Torre di Palme

58 **Pause pranzo**
Schiscetta.com. La mensa hi-tech di Amazon Italia

60 **Il ristorante**
Una cena a palazzo. A Parigi all'Hôtel de Crillon

Speciale Formaggi

66 **Rime e poesie che filano**
In cucina con Andrea Berton

74 **Curo la forma ogni giorno**
Le cantine di affinamento di Guffanti ad Arona

75 **7 Dop per 5 ricette**
Spuntini e piatti facili

76 **Sani appetiti**
Il tocco sexy della serata. Un menu da mangiare con le mani

82 **Nel bicchiere**
Ci vediamo da te? Sei vini per sei coppie

88 **Niente da cucinare**
L'ambigu. Il tête-à-tête secondo Casanova

90 **Vita da cuoco**
Come si nutre un maschio alfa? Intervista allo chef Cristiano Tomei

94 **Cosa si mangia a Genova**
Un'americana tra i caruggi

100 **Cosa si mangia a Helsinki**
Il sapore viene dal Nord. In viaggio con Maddalena Fossati

108 **Manine in pasta**
Bambini, è pronto! Ricette per lo svezzamento

114 Piccoli acquisti

La Scuola

Per scoprire novità e tendenze e imparare tecniche e segreti

117 **L'oggetto misterioso**

118 **Nuovi corsi**
Appuntamenti in verde

119 **Tecniche e dintorni**
Quante chiacchiere!

120 **Absolute beginners**
Un «tiramisù» per tutti

122 **L'ingrediente**
Aroma appassionato: pepe

124 **Fatto in casa**
Partita a Shanghai. Bastoncini ricoperti di cioccolato

127 **Cip cip**
Due cuori e uno spiedino. Frutta per uccellini

Guide

125 **L'indice dello chef**
126 **Indirizzi**
128 **Menu**

IN COPERTINA
Frittelle al cocco cuor di lampone (pag. 48), ricetta di Joëlle Néderlants, foto di Riccardo Lettieri

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra migliaia di ricette! Su *lacucinaitaliana.it*

SIAMO
Digital

SOCIAL NETWORK
Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Instagram, Google Plus.

LA COPIA DIGITALE
Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA

E IN PIÙ
Facciamo Scuola

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è a Milano in via San Nicolao 7, angolo piazza Cadorna. Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese. Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina.
Direttore: Emanuele Gnemmi
scuola.lacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da quasi 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 02 - Febbraio 2018 - **Anno 89°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE

Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Web Editor
SABINA MONTEVERGINE

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI - stieni@lacucinaitaliana.it
RICCARDO ANGIOLANI (redazione testi web) - rangiolani@condenast.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO - cucina@lacucinaitaliana.it
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Cuochi
DANIELA ANTONIOTTI, ANDREA BERTON, DANIEL CANZIAN, EDOARDO FUMAGALLI, JOËLLE NÉDERLANTS, CLAUDIO SADLER, CRISTIANO TOMEI
Hanno collaborato
TAMAR ADLER, CECILIA CARMANA, FRANCESCA DE PASCALE, AMBRA GIOVANOLI, SERENA GROPPO, GIOIA GUERZONI, SARA MAGRO, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI
Per le immagini
AG. FOTOLIA, AG. TRUNK ARCHIVE, MASSIMO BIANCHI, GIACOMO BRETZEL, PIETRO CAPARROTTA, MICHAEL GRAYDON, NIKOLE HERRIOTT, ROBERT HOLDEN, LINE KLEIN, RICCARDO LETTIERI, JÉRÔME MONDIÈRE, RODOLFO NALDINI, LINDA PUGLIESE, MONICA VINELLA

Direttore Editoriale e Comunicazione Corporate LUCA DINI

Direttore Generale Sales & Mktg FRANCESCA AIROLDI

Advertising Manager FEDERICA METTICA
Responsabile Content Experience Unit VALENTINA DI FRANCO, **Responsabile Digital Content Unit** SILVIA CAVALLI

Direttore Vendite GIANCARLO ROPA
Digital Sales Director: CARLO CARRETTONI. **Moda e Oggetti Personali:** MATTIA MONDANI Direttore
Beauty: MARCO RAVASI Direttore. **Grandi Mercati:** MICHELA ERCOLINI Direttore. **Arredo:** CARLO CLERICI Direttore
Triveneto, Emila Romagna, Marche: LORIS VARO Area Manager
Toscana, Umbria, Lazio e Sud Italia: ANTONELLA BASILE Area Manager
Mercati Esteri: MATTIA MONDANI Direttore
Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN
New York: ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.
Presidente Giampaolo Grandi
Amministratore Delegato Fedele Usai
Direttore Generale Domenico Nocco

Vice Presidente Giuseppe Mondani, **Direttore Centrale Digital** Marco Formento
Direttore Centrale Consumer e Audience Development Massimo Monzio Compagnoni
Direttore Circulation Alberto Cavara, **Direttore Produzione** Bruno Morona
Direttore Risorse Umane Cristina Lippi, **Direttore Amministrazione e Controllo di Gestione** Luca Roldi
Branded Content Director Raffaella Buda, **Digital Marketing** Manuela Muzza, **Social Media** Roberta Cianetti
Digital Product Director Pietro Turi, **Digital CTO** Marco Viganò, **Enterprise CTO** Aurelio Ferrari
Digital Operations e Content Commerce Director Roberto Albani

Sede: 20121 **Milano**, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi/Londra**, 4 place du Palais Bourbon 75007 **Paris** - tel. 00331-44117885 - fax 00331-45569213. **New York**, 125 Park avenue suite 2511 New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. **Barcellona**, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 fax 0034933427041. **Monaco di Baviera**, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973. **Istanbul**, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sok. 28/7 Bakırkoy - 34142 Istanbul - **Turkey** - Cell: 0090-532-2614343 - email: arin@condenast.it

notizie *di cibo*

TESTI **LAURA FORTI, AMBRA GIOVANOLI, ANGELA ODONE, SARA TIENI**, FOTOGRAFIA **DAN SAELINGER /TRUNK ARCHIVE**

Burro: abbiamo fatto pace

È una vera e propria rivoluzione copernicana quella con cui gli studiosi stanno riabilitando il ruolo dei grassi nella nostra dieta. Finalmente possiamo dirlo: il burro fa bene. Recenti studi, diffusi dall'Associazione Italiana Lattiero Casearia, dimostrano che non solo non causa obesità, ma contribuisce a contrastarla. Inoltre, fornisce energia immediata, è molto digeribile, salutare per le ossa e per il rinnovamento delle cellule. Una svolta per gli amanti del toast imburrato anche se, naturalmente, non bisogna eccedere: la dose quotidiana consigliata è di soli 20 grammi. Ma c'è di che essere contenti, visto che i «burrini», come quelli nella foto, pesano da 10 a 12,5 grammi. In Italia ne mangiamo circa 2,5 kg a testa all'anno: possiamo concederci un aumento.

Rosa di Lombardia

Delicata e aromatica, la Bresaola della Valtellina Igp è un fiore all'occhiello della salumeria italiana

Ben otto italiani su dieci, 42 milioni di persone, la mangiano abitualmente. Lo afferma un'indagine Doxa realizzata per il **Consorzio di Tutela della Bresaola della Valtellina Igp**. Tra i salumi italiani, è il più magro e digeribile, e il più indicato per chi vuole seguire un regime ipocalorico, con solo 151 kcal per 100 g di fettine. Il contenuto di proteine è elevato, minimo quello di grasso. E c'è un'altra cosa importante: le tecniche tradizionali e il microclima della Valtellina consentono di lavorare la carne con una salatura moderata. Il risultato è un salume morbido, delicato e anche salutare.

La cena per farle conoscere

Ha sapore femminile *La Cena delle Cene*, l'incontro benefico con 12 grandi cuoche internazionali previsto il 18 febbraio a **Eataly Smeraldo**, a Milano, ideato in collaborazione con il ristorante *Alice* e *Parabene*, forum internazionale che approfondisce ogni anno i temi sensibili sul mondo del cibo. Lo scopo? Celebrare il ruolo della donna in cucina. Il pubblico potrà godere di un percorso di 12 assaggi ideati, tra gli altri, dalla tristellata Elena Arzak e dal giudice di *Masterchef* Antonia Klugmann. eataly.it

Dall'alto a sinistra, in senso orario, Monica Berg e Maria Canabal di Parabene Forum; le cuoche Maca de Castro del Jardín e Maria Solivellas di Ca Na Toneta, entrambe di Maiorca.

Un sorriso, prego

Piccola, arrotondata, in 5 colori pastello, la fotocamera a sviluppo istantaneo *Instax Mini 9* di **Fujifilm** permette di scattare foto e stamparle subito. Con specchietto selfie e lente close-up da vicino accontenta chi ama gli autoscatti e le immagini macro. fujifilm.it

Fiammante design

Linee Anni '50, ridisegnate in stile avveniristico per il frullatore a immersione wireless di **Smeg**, che sembra un piccolo pezzo di arte contemporanea. Non a caso è uno dei vincitori dei *Good Design Awards 2017*. smeg.it

Cogli la prima mela

Dalle mani del coltivatore (nella foto sopra) a quelle del cuoco. Nella mostra *Instant gourmet*, i mosaici di fotografie dell'artista Maurizio Galimberti raccontano la storia di un frutto, dalla sua nascita alla trasformazione in tre piatti creati dallo chef Enrico Bartolini. Realizzata per la mela rosa **Pink Lady**, dal 12 al 18 febbraio al bistrot del **Mudec**, Museo delle Culture di Milano. mudec.it

Che intesa!

Apre questo mese il primo spazio milanese di uno dei maestri pasticcieri italiani, **Iginio Massari** (nella foto). La particolarità è che la nuova pasticceria con laboratorio a vista, aperta a tutti, si trova all'interno di **Intesa Sanpaolo**. Mai coda allo sportello di una banca sarà più dolce. A due passi dal Duomo. *Milano, via Marconi angolo piazza Diaz*

Sopra, Raffaele Boscaini con la Master Blender Angela D'Orazio.

Unione di spirito

Il celebre whisky svedese Skördetid (che significa «tempo di raccolta») di Mackmyra acquista una sfumatura italiana.
In collaborazione con **Masi** viene affinato nelle botti del Costasera, Amarone simbolo della cantina veronese, dopo una parziale maturazione in Svezia. Un debutto, curato dalla Master Blender italosvedese Angela D'Orazio, in edizione limitata. masi.it

Concetta e Giovanni Gulino con le loro ricotte. Producono anche il Ragusano Dop, un formaggio a pasta filata dura che deve avere almeno 4 mesi di stagionatura.

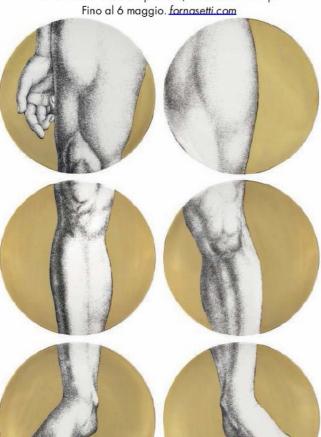
La ricotta sa di natura

Mucche al pascolo spontaneo e un casaro che fa le cose come una volta

Giovanni e Concetta Gulino sono sposati da 66 anni e vivono in Contrada Raffino in zona Donnafugata, in Sicilia. E con le loro venti mucche marroncine di razza modicana producono dei formaggi deliziosi grazie al fatto che gli animali conoscono solo il pascolo spontaneo e il fieno locale (senza mangimi industriali). I casi sono due, o andate da Carmelo Cilia a Ragusa, nel negozio Custodi dei sensi, oppure bussate alla porta di Giovanni, che vi farà assaggiare ricotta tiepida da latte appena munto e Ragusano Dop, detto in dialetto *cosa cavaddu* (caciocavallo), mentre Concetta vi svelerà anche il segreto del loro durevole matrimonio: «Mai mandare il marito in palestra, perché lì si fanno le conoscenze». *foodcustodideisensi.com*

Piatti dalla testa ai piedi

Sarebbe un sogno apparecchiare due tavole parallele con i piatti *Adamo* (nella foto) ed *Eva* di **Piero Fornasetti**. I capolavori di questo visionario artista del Novecento si possono però ammirare a Roma, nella mostra *Citazioni pratiche*, a Palazzo Altemps. Fino al 6 maggio. fornasetti.com

FOTOGRAFIE GIACOMO BRETZEL, JÉRÔME MONDIÈRE

Solo pochi esemplari

Di uomini romantici? Per fortuna, loro non sono in edizione limitata. Lo è invece il nuovo dolce di **Galup**, dedicato agli innamorati. Un impasto lievitato, con gocce di cioccolato, a forma di cuore, ricoperto di cioccolato extra fondente e decorato con zuccherini rossi. La confezione è personalizzabile per rendere il dono più speciale. 16,90 euro. galup.it

Filtri d'amore

Per le anime inquiete, per chi ama la notte e i tatuaggi «old school» ecco le bibite *Tattoos* **Abbondio**. Ginger e toniche (classiche, al sambuco, alle erbe del Mediterraneo), da miscelare subito in un cocktail che vi farà palpitare. eurofood.it

Fuga in coppia

Concedetevela all'**Evian Resort**, un paradiso affacciato sul lago di Ginevra, che propone un «pacchetto» per festeggiare il giorno di San Valentino nello splendido cinque stelle Hotel Royal: inclusi nell'offerta, Champagne in camera e cena al ristorante (nella foto) con menu degustazione. evianresort.com

Assaggi di stile

È la **Gucci Osteria** di Firenze, che riapre completamente rinnovata (sopra), il nuovo ristorante di **Massimo Bottura**. Situato nel Gucci Garden del trecentesco palazzo della Mercanzia, sede del museo della griffe, il locale vede ai fornelli Ana Karime Lopez Kondo. In menu, piatti della tradizione e qualche tocco internazionale (si va dai tortellini al Parmigiano Reggiano alle tostadas peruviane). Per i followers della maison c'è invece *Gucci Places*, una guida internazionale di luoghi, in versione app, da cui, per bellezza e interesse, gli stilisti hanno tratto ispirazione. Grazie alla geolocalizzazione, si possono ottenere informazioni e scaricare un badge di accesso. Tra i posti selezionati, c'è anche un ristorante e lounge bar, il Bibo di Hong Kong (sotto). gucci.com

Diamoci un taglio

Per far bella figura serve lo strumento giusto al momento giusto. Come il set di **Anthropologie** composto da 3 coltelli per il formaggio, con manico in agata naturale e lame in acciaio placcato ottone. anthropologie.com

Vuoi un drink?

Fanno parte della serie *Tank* di **Tom Dixon** il decanter per il whisky da 1 litro e i bicchieri abbinati, in vetro soffiato con dettagli in rame dipinti a mano. tomdixon.net

Una dama francese a casa mia

La metto in cucina o nel salotto? *Ida* della collezione *Galerie de Portraits* di **Ibride** è un grande vassoio in laminato ad alta pressione, ma può diventare anche un quadro da appendere. ibride.fr

Questo pranzo è come un set

Porcellane finissime, cioccolato e Champagne. Retroscena gourmand dedicati a chi, come noi, è stato affascinato dalle atmosfere del remake di *Assassinio sull'Orient Express*

Calice *Bernadotte* e tazza del servizio *La Classica Contura* di **Villeroy & Boch** usati per il film.

In alto e sopra, il vagone ristorante e la brigata di cucina del **Venice Simplon-Orient Express** (quello vero): il rifornimento avviene a ogni stazione. Accanto e sotto, un ciak e la locandina del film diretto e interpretato da Kenneth Branagh, nelle sale dallo scorso dicembre.

FOTOGRAFIE **ROBERT HOLDEN, COURTESY OF © 2017 TWENTIETH CENTURY FOX FILM CORP**

Hercule Poirot, nel bel mezzo di un caso urgente da risolvere, si preoccupa della cottura del suo uovo à la coque. Debutta così, nelle prime sequenze di *Assassinio sull'Orient Express*, il commissario interpretato da Kenneth Branagh. È chiaro fin da subito che un ingrediente del successo di questo remake cinematografico dell'omonimo romanzo di Agatha Christie è l'arte della tavola. Ambientato tra i vagoni del leggendario treno Venice Simplon-Orient Express (che tutt'oggi tocca città come Venezia, Londra e Istanbul), il film abbina raffinate atmosfere Anni '30 ad apparecchiature regali e menu intriganti. Niente di lontano dalla realtà, visto che chi sale a bordo trova la cucina di altissimo livello curata da Christian Bodiguel (da più di trent'anni executive chef sullo storico treno) con Champagne bar e cocktail vintage a disposizione di ogni passeggero. Per emulare tanta grandeur la produzione ha chiesto la partecipazione di Villeroy & Boch per quanto riguarda piatti e cristallerie, di Godiva per una selezione di cioccolatini studiati ad hoc e dello Champagne Veuve Clicquot, che nel film scorre copiosamente. Imperdibile il confronto fra il gangster Edward Ratchett (Johnny Depp) e Poirot. Le battute, cupe e taglienti, avvengono davanti a un tortino peccaminoso. Un intrigante equilibrio tra dolce e amaro.

Ci si può stare per ore, lavorando, mangiando, parlando. E allora la stanza dove viviamo (e riceviamo) di più deve essere bella. Ma anche molto facile da tenere in ordine

La cucina è IL NUOVO SALOTTO

TESTI AMBRA GIOVANOLI

Non ci piace più chiudere la porta per nascondere le pentole sul fuoco (e non ci spaventa tenere a bada l'aroma del soffritto). Anzi, le porte, e le differenze tra cucina e soggiorno, sono passate di moda. Il design ci aiuta sempre meglio a costruire la nostra idea personale di «tutto in uno spazio unico», i materiali sono belli da guardare (e da far vedere), le forme super funzionali per lavorare in libertà in un ambiente che quasi si tiene a posto da solo. Le cucine *Principia* e *Convivium* di Arclinea hanno contenitori intelligenti per riporre attrezzi e cibo (che sono sempre a portata di mano, ma ben nascosti). Mimetizzano gli elettrodomestici (con incassi a filo di precisione, perfino la cappa è a scomparsa). Annullano gli ostacoli, integrando tutte le maniglie, così si pulisce al volo con una sola passata. Della vecchia cucina non resta più neanche l'odore. Se sceglierete l'aspiratore giusto.

Sopra, per dare calore, tutta la parete è composta con moduli *Principia* in rovere fumé; l'isola *Convivium* al centro dà luce con l'acciaio del piano *Artusi* e le ante color bronzo. A destra, soluzione a contrasto tra il top di marmo lucido dell'isola *Principia* e il rovere fumé del tavolo *Opus*.

«I miei progetti si basano sulla visione di come dovrebbe essere la cucina dal punto di vista pratico ed emozionale» *Antonio Citterio*

DIRE, FARE, CENARE

Come celebrare con stile l'appuntamento più kitsch dell'anno

di FIAMMETTA FADDA

Festa degli innamorati, ma quali? I principianti, quelli di lungo corso, quelli di recupero o, anche, quelli trasversali? Una celebrazione da non trascurare, anche perché stende un'assoluzione ecumenica su altri anniversari colpevolmente dimenticati: la data del primo incontro, del matrimonio, del compleanno.

Fiori? Sì, ma senza biglietto d'accompagnamento, perché l'anonimato crea mistero e incertezza, elementi necessari ad alimentare l'intrigo sentimentale. I tempi della risposta saranno un buon indizio del numero dei concorrenti. Evitate le piante che vanno poi accudite e, a maggior ragione, i bonsai, più impegnativi di un infante. Messaggini, cartoline prestampate, cuoricini? No. Sì invece a una lettera d'amore scritta a mano con tutto quello che di bello c'è da dire, che non si è detto da tempo o non si è mai o ancora detto.

IL LUOGO

Evitate la cena complice al lume di candela. Un incontro davvero romantico ha bisogno di luoghi evocatori di emozioni. Così la stazione di una grande città, col suo tempo sospeso tra arrivi e partenze, incontri e addii. Per esempio un tavolo coi velluti da treno di lusso a Le Train Bleu, il ristorante della Gare de Lyon a Parigi, protagonista di grandi film a partire dal capolavoro di Luc Besson, *Nikita*, nel 1990. Oppure uno sgabello dell'Oyster Bar della Grand Central Station di New York. E perché non un aeroporto? Quello di Linate a Milano ha un ristorante di qualità, il Michelangelo, con panorama su atterraggi e decolli verso ignote destinazioni. Se si tratta di un grande amore, un locale davanti a luoghi celebri per grandi passioni può fare il suo effetto. Verona ne ha due o tre non lontani dal balcone di Giulietta; a Londra Sir David Tang, il grande snob cino-inglese, consigliava qualsiasi indirizzo (anche un pub) con vista sulla Torre di Londra, da dove il duca di Orléans, prigioniero dopo la battaglia di Agincourt, scrisse un'accorata poesia alla sua sposa. Oppure, confidando nel salto emotivo provocato dall'arte, non si sbaglia prenotando uno degli (oggi ottimi) ristoranti all'interno di un museo, previa visita a un'ala suggestiva. Così, il The Modern, del MoMA; o il Nerua del Guggenheim di Bilbao. Raccomandazione finale: le coppie di lungo corso evitino il locale in cui hanno festeggiato il primo San Valentino. Il paragone potrebbe essere foriero di recriminazioni e approdare in un infausto litigio.

LA TAVOLA

Cibi e bevande sono un elemento poco rilevante a San Valentino, dato che quando si è innamorati si è disappetenti. Ma è un appuntamento molto atteso da cuochi e ristoratori perché il tutto esaurito è assicurato, e sono molti quelli che creano menu speciali a prezzi accattivanti. Il consiglio è di vagliarli attentamente alla luce dei seguenti pro e contro. Primo: evitare i menu degustazione di dieci, dodici portate, sono di durata estenuante e di digestione laboriosa, il che contrasta con l'auspicato finale della serata. Secondo: costruirsi un menu «alla francese» saltando il primo piatto, dato che il cestino del pane (spesso accompagnato dal burro o da assaggi di olio) e il dolce (sempre rinforzato da frivolezze pre e post dessert) sconsigliano di farcirsi di altri carboidrati. Terzo: evitare aglio, cipolla, erba cipollina, sia crudi sia in salse e intingoli. Appesantiscono l'alito e, come spiega il medico, i loro oli essenziali hanno bisogno di 48 ore per essere smaltiti dal circolo sanguigno. Quarto: evitare gli ingredienti troppo allusivi o troppo particolari. No alle ostriche se si è ancora in fase iniziale di corteggiamento; no alle lumache e al fritto di cervella se non si è tra gourmet sperimentati. Quinto: evitare il solito aperitivo a base di Champagne in favore di un cocktail evocatore. Così, un Vesper Martini (gin, vodka, lillet blanc, agitato, non mescolato), variazione creata da James Bond per la fascinosa Vesper Lynd in *Casino Royale*.

PENSIERI IN GRANDE
Misura 30x40 centimetri la carta da lettere formato maxi di Gucci, con decori rétro e suggestioni contemporanee, creata da Alessandro Michele per l'apertura del Gucci Garden all'interno del Palazzo della Mercanzia a Firenze.

VOLEVO FARE L'AVOCADO

Bello, buono e salutare, è il superfood del momento (da cinque anni coltivato anche in Sicilia). Con il primo takeaway a New York, aperto da tre giovani italiani attenti alla sostenibilità

Testi SARA MAGRO

Sotto, da sinistra, Alberto Gramini, Francesco Brachetti e Alessandro Biggi, fondatori di Avocaderia, primo bar a tema a Brooklyn. Sopra, la loro insalata con spinaci e crostini. A destra, l'interno del locale.

Insaporisce insalate e pietanze fredde. Ingentilisce con il suo colore verde e la consistenza burrosa l'estetica del piatto. L'avocado vive una stagione di autentico boom. «È l'unico alimento che può essere considerato a un tempo **frutto e grasso**», dice Gabriella Mazzolari, nutrizionista esperta in dietologia e medicina antiaging. «Contiene il 20% di grassi insaturi e Omega 3, riduce il colesterolo e i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento e rallenta l'assorbimento del glucosio».

Ma ci sono tante altre virtù che ne fanno un ingrediente accolto con entusiasmo sulle nostre tavole: sazia anche a

piccole dosi (perfetto per le diete), è **antidepressivo** e pure **afrodisiaco**. In sintesi, è un superfood che fa bene a tutto.

Cogliendo la tendenza, in pochi mesi nel 2017 sono nate le prime insegne con menu «all avocado», e tra queste l'Avocaderia (*avocaderia.com*) di Brooklyn. Ad aprirla, lo scorso aprile, sono stati tre giovani italiani, Francesco Brachetti, Alessandro Biggi e Alberto Gramini. Francesco ha scoperto l'avocado in Messico, se n'è innamorato e ha coinvolto Alessandro e suo cugino Alberto nell'impresa di aprire un **bar a tema**. Dove? A New York! Perché proprio lì? Per testare come reagiva il pubblico più curioso ed esigente del mondo. E il takeaway nella Industry City Food Hall a Sunset Park piace. Inizia a preparare frullati e mousse alle 9, e prosegue con toast, insalate e guacamole fino alle 16.

Ma quanto se ne può mangiare in un pasto? Secondo la nutrizionista ⅛, senza olio. In questo caso però si può trasgredire. «Noi ne usiamo mezzo a portata», dice Francesco, «ma se per una volta si assaggiano 2 o 3 piatti, non succede niente». Un dubbio è lecito: non ha tutto lo stesso sapore, dall'antipasto al dolce? «Al contrario! Non avendo un gusto marcato, l'avocado si sposa a tanti ingredienti, e si può usare al

posto di panna e latte per dare consistenza a dolci, mousse e frullati. Noi lo abbiniamo a frutta e verdura di stagione, il che ci permette di variare i 16 piatti del menu».

Dunque, bene fa bene, buono è buono, c'è però una nota dolente che riguarda l'avocado: la crescita della domanda ne ha fatto salire il prezzo e intensificato la monocoltura, causa di impoverimento della terra e deforestazione. «È vero», conclude Francesco, «perciò ci riforniamo da una cooperativa nello stato di Michoacán, in Messico, che produce in modo **biologico** e sostenibile e rispetta i diritti dei lavoratori. La nostra missione è offrire un cibo che faccia bene, e non rechi danno a nessuno».

FOTOGRAFIE DI **MONICA VINELLA**

Dai tropici alla «gricia»

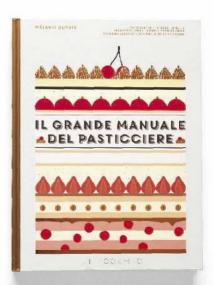
A Roma l'avocado si spalma su una bruschetta e si condisce con guanciale e pecorino

Da giugno 2017, anche la capitale ha il suo primo Avocado Bar (*avocado-restaurantbar.com*), una vetrina piccola piccola a due passi dalle vestigia del Foro Romano. E a giudicare dalla fila interminabile, e dai 300 chili di avocado biologici Hass del Kenya consumati ogni settimana, il concept ha riscosso successo, e sarà presto replicato a Milano, Napoli e Bologna. Anche perché soddisfa tutti i gusti e gli orientamenti, vegetariani, vegani, crudisti inclusi. Al banco si sperimenta, spaziando liberamente dagli ingredienti regionali al fast food. Nascono così la bruschetta «alla gricia» con crema di avocado, guanciale e pecorino in scaglie e l'Hamburguesa, un avocado tagliato a metà, tipo panino, e imbottito con cipolla rossa, salmone fumé, robiola e granella di pistacchio. Ma all'Avocado Bar si continuano a cercare nuove ricette e nuovi impieghi, anche nel dolce, tuttora poco comune in Italia. Oltre ai frappè con la frutta, propongono tre gelati: Sicilia, semifreddo con pasta di cannolo, scorza di arancia, polpa di avocado; Suerte, stecco alla crema di avocado coperto di cioccolato; Pasión, tartufo con cuore di avocado e ricotta.

La Rosa del Paradiso, con hummus alla rapa rossa, avocado in fettine sottili e granella di pistacchio. A destra, Alessandro, uno dei ragazzi di Avocado Bar.

Cosa sarebbe LA VITA SENZA AMORE?

Declinato in tutti i modi. Per esempio, nella gioia di creare un dolcetto, nell'apparecchiare con eleganza, nel prendersi cura della salute, la nostra e quella del mondo

A cura di ANGELA ODONE

Il titolo non mente e la dimensione del volume restituisce l'aura di sacralità che circonda la pasticceria, mentre i colori pastello rimandano al sorriso carezzevole dei venditori di bonbon. Apritelo e l'attrazione sarà forte: vorrete provare tutte le ricette, dalle basi classiche, frolla, pan di Spagna, glassa, ai dolci più complicati. Ognuna è descritta passo passo e comprende un **disegno in sezione**, a mo' di progetto architettonico, le foto dei singoli ingredienti, l'elenco degli strumenti, e una guida (fondamentale) per organizzarsi al meglio. *Mélanie Dupuis, Il grande manuale del pasticciere, L'ippocampo, 29,90 euro*

BUONE MANIERE 2.0

Il Galateo di Monsignor Della Casa? Silvia Columbano, divertente voce fuori campo, guida alla riscoperta del trattato cinquecentesco che ancora (e soprattutto) oggi dovrebbe essere un must. *G. Della Casa e S. Columbano, Galateo & Bon ton moderno (ma non troppo), Franco Cesati Editore, 16 euro*

1 TAVOLO PER 2

Per festeggiare l'amore non c'è solo San Valentino. Tutti i giorni sono buoni per una cenetta intima. L'importante è che il menu sia curato, e semplice, come nelle dieci proposte che trovate in questo agile libretto. *Paola Balducchi, La cucina degli innamorati, Edizioni Il Fiorino, 12 euro*

RE E JOLLY IN CUCINA

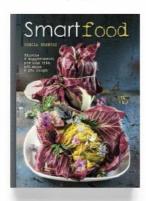
È il Parmigiano Reggiano Dop. Vanto del nostro patrimonio alimentare, è raccontato e presentato al suo meglio, in più di cinquanta ricette. Tutte completate da consigli e piccole curiosità. *Clara Nese Scaglioni, Cucinare con il Parmigiano Reggiano, Franco Cosimo Panini, 18 euro*

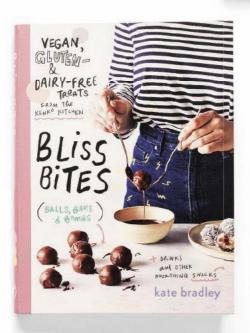
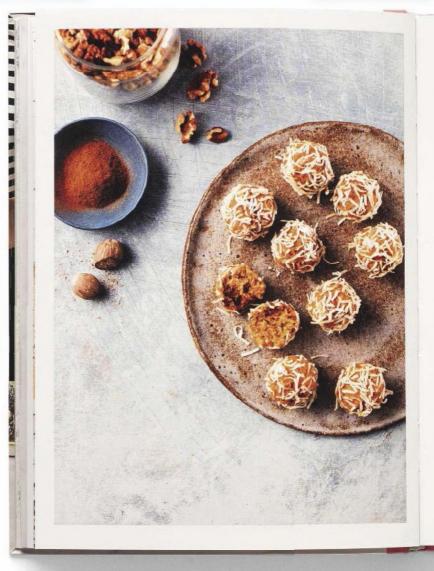
LA REVANCHE

Né lodi, né condanne per il più voluttuoso tra i grassi. Renzo Pellati, fine studioso e dottore in Scienza dell'Alimentazione e dell'Igiene, sfata miti e luoghi comuni con un po' di storia, dati scientifici e ricette. *R. Pellati, Conoscere e gustare il burro, Daniela Piazza Editore, 23 euro*

FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

LA FORZA DEL VERDE
Tutto ciò che c'è da sapere sul tè giapponese più pregiato, più impalpabile, più ricco di proprietà benefiche. Dà energia, aiuta a concentrarsi, protegge dall'invecchiamento. Super anche in cucina (sperimentatelo nell'impasto degli gnocchi).
L. Cheadle e N. Kilby, Very Matcha, Guido Tommasi Editore, 25 euro

ELISIR DI GIOVINEZZA
Non serve cercarlo in capo al mondo. Il segreto per vivere meglio è scegliere cibi che proteggano l'organismo, e dedicare attenzione a tutti i pasti, prima colazione compresa. Cucinando piatti «efficaci»: qui ce ne sono oltre cinquanta.
C. Trenchi, Smartfood, Edizioni White Star, 16,90 euro

PACE E RAVANELLI
Un'analisi del nostro mondo, tagliente ma sostenuta da un profondo amore per ogni forma di vita. Che va salvaguardata con gesti responsabili, dalla spesa alla drastica riduzione dei rifiuti domestici.
A. Meschi, B. Di Cesare, Vegan Revolution, Terra Nuova Edizioni, 10,50 euro

ODE ALLA MUFFA
L'aglio nero è una leccornia in voga tra gli chef stellati. Se non lo avete mai assaggiato, in queste pagine imparerete a prepararlo e conoscerete tutte le alchimie della fermentazione e la bontà dei cibi fermentati.
S. Bureau e D. Côté, Rivoluziona la tua cucina con i fermenti vivi, Edizioni Sonda, 19,90 euro

Chi non ha mai ceduto alla tentazione di mangiucchiare tra un pasto e l'altro e sa resistere impassibile di fronte a dolcetti e chips alzi la mano. Confessate le nostre debolezze, vale la pena di assaggiare i bocconcini di Kate Bradley, giovane autrice australiana. Nel suo *Bliss Bites* (**morsi di beatitudine**) propone decine di ricette ghiotte e ricche di principi nutritivi, vegane, senza lattosio e senza glutine. Da non perdere le Berry protein bombs, le barrette «Bounty» hunters o le Carrot cake bliss balls (nella foto a destra), per lasciarsi sedurre senza sensi di colpa. *Kate Bradley, Bliss Bites, Hardie Grant Books, 19,99 dollari*

PROFUMO
NELL'ARIA

IL TARTUFO È INTELLIGENTE

Lo sostengono i Savini, famiglia che da quattro generazioni scova nei boschi profumati tesori. Un successo iniziato su una Vespa. E proseguito tra segreti e un Guinness dei Primati

A cura di SARA TIENI, Foto RODOLFO NALDINI

Nei boschi vicino a Forcoli, nel Pisano, risuona continuamente un nome: Giotto. Tra querce e lecci, sbuca un cucciolo di lagotto romagnolo, molto giocherellone. Non è un maestro della pittura medievale ma anche lui ha un grande talento, scovare, con il suo naso finissimo, uno dei più ambiti gioielli del bosco, il tartufo. È mattina e sto partecipando alla mia prima «truffle experience», ovvero una caccia al tartufo. A guidare un gruppo di neofiti meravigliati c'è Luca, collaboratore di Cristiano Savini, quarta generazione di una famiglia che su questi funghi prelibatissimi ha fondato il proprio mestiere. Cristiano, con pazienza mista a una certa inquietudine, segue le peripezie di Giotto jr. «Vedete? Qui sono già passati i cinghiali», ci mostra indicando una buca e coprendola «altrimenti le radici degli alberi si seccano e addio tartufi del futuro. Quest'anno, in ogni caso, ce ne sono pochi», osserva. «La scorsa estate è stata molto arida e questo, insieme agli sbalzi di temperatura degli ultimi anni, non aiuta. Per fortuna che il tartufo è un fungo intelligente».

Addirittura?

«Certo, si sta adeguando ai cambiamenti climatici. Si evolve, come tutte le specie,

ed è espressione del territorio: cresce solo in luoghi incontaminati».

Quando ha trovato il suo primo tartufo?

«A sei anni, con Stella, uno dei cani migliori che abbiamo mai avuto. Ricordo l'eccitazione e il profumo, come fosse ora».

Che cosa serve per trovare i tartufi?

«Il cane giusto. Un tartufaio ha un rapporto quasi simbiotico con l'animale. Prima di Giotto jr, c'era Giotto senior, un campione assoluto. Mi capiva al volo. Le faccio un esempio: quando tornavo a casa di cattivo umore, il cane se ne accorgeva subito e non mi veniva nemmeno incontro. Mia moglie no (ride, *ndr*)».

Come si riconosce il cane più adatto?

«Alcune razze sono più portate, come i lagotti o i bracchi. Sin da piccoli li alleniamo a cercare. Le mammelle della madre, secondo l'usanza, vengono anche massaggiate con un minuscolo pezzo di tartufo per abituare la cucciolata all'odore».

Sul mondo dei tartufi spesso aleggia una sorta di mistero.

«I tartufai sono una specie di "carboneria": nessuno sa da dove spuntano questi tartufi. Per questo ho pensato di coinvolgere le persone nella caccia al tartufo. Nel 2007 abbiamo trovato, sotto una quercia millenaria, un tartufo bianco enorme (circa 1 chilo e 300 grammi), e siamo finiti nel Guinness dei Primati. Hanno iniziato a scriverci, tutti volevano venire qui. Ho capito che dovevo chiarire un paio di cose».

Per esempio?

«Il tartufo mica si trova solo a novembre, come pensano in tanti, ma tutto l'anno, salvo una flessione a maggio. E non esiste solo il tartufo bianco. Ci sono ben 9 tipologie di tartufo. Ognuna ha una stagione e piante di riferimento. Qui siamo a 35 km dalla costa e a 70 dagli Appennini. In 100 km di raggio si riesce a trovare di tutto, dal bianchetto o marzuolo, che è primaverile e cresce tra le radici di pioppi e pini marittimi, al bianco, che adora le querce, e si trova da settembre a dicembre. Non dimentichiamo il nero o scorzone, estivo».

Altri miti da sfatare?

«Piemonte e Toscana sono le regioni più produttive, ma il tartufo cresce quasi in tutta Italia. L'ideale è cercarlo in un terreno sabbioso, che lo fa crescere "coccolato", non compresso, bello tondeggiante».

Chi le ha trasmesso questa passione?

«Mio padre Luciano, che da sempre si interessa anche di cucina. Ha dato una svolta internazionale all'azienda decidendo di lavorare i tartufi di scarto, non commercializzabili perché rotti, per ricavarne conserve, e aprirsi alla ristorazione, invece che delegare a terzi».

Ad avviare l'attività è stato però suo nonno Zelindo.

«Un uomo di tanta testa e poca fatica. Negli Anni '20 era guardacaccia in una tenuta vicino a Palaia, che ispezionava con la sua Vespa. Andare a tartufi era considerato uno sport di serie B, per cacciatori mancati. Negli Anni '70, gli esemplari sotto i 50 g venivano dati ai maiali. Oggi si vendono quelli dai 5 g, sopra i 200 g i tartufi si vendono a pezzi. L'attività nacque da una sua intuizione».

Quale?

«Durante i fine settimana la famiglia Gambacastelli, proprietaria della tenuta, organizzava dei banchetti per gli amici. Si mettevano in tavola interi panieri di tartufi. In molti, di nascosto, abbordavano mio nonno: "Zelindo, c'hai mica due chili di quei tartufi di ieri?". Lui provvedeva. Gli scambi avvenivano nel retrobottega di un bar del paese, il Montanelli. Ci rimane il suo taccuino segreto».

Ovvero?

«Ogni raccoglitore segna una mappa su un quaderno, con le piante esatte e la tempistica per controllare la presenza dei vari tipi di tartufi. Si trasmette di padre in figlio in punto di morte».

Che cosa è cambiato oggi?

«Esportazioni in tutto il mondo, tre ristoranti, a Firenze, Milano e Roma, dei corner per la degustazione e l'acquisto delle specialità, nei principali aeroporti italiani. Dal 2014 collaboriamo col sito di e-commerce francese *vente-privee.com*, con cui organizziamo vendite di tartufi freschi e conservati. La prossima? Ad aprile».

Dal bosco al web?

«Sì, la tecnologia ci permette di raggiungere tutti velocemente. E di insegnare come degustare questo tesoro del bosco. In molti non sanno per esempio che non va cotto, e va consumato entro cinque giorni dalla raccolta perché una cosa non bisogna dimenticarla: il tartufo è vivo».

Sopra, i tagliolini al tartufo bianco serviti nel ristorante dell'azienda Savini, a Forcoli, borgo medievale sulle colline pisane. A destra, uno dei tartufai, Luca, con il cane Giotto jr. Nella pagina accanto, un ritratto della famiglia Savini; primo e secondo a sinistra, Cristiano e il padre Luciano.

UN WOK PER DUE

Isabella e Marco, moglie e marito, cucinano spesso insieme, anche con i loro figli (a parte il terzo, che ha solo cinque mesi). Eccoli alle prese con la ricetta che amano di più

Testi LAURA FORTI
Foto RICCARDO LETTIERI
Styling BEATRICE PRADA

«Quando taglio le cipolle metto in bocca una sorsata di acqua, così non piango. Vuoi provare?», dice Isabella rivolta a Marco. «No, amore, preferisco piangere», risponde lui, ma poi, invece, ride. E si inginocchia davanti a lei, offrendole su un vassoio il petto di pollo, a forma di cuore... Isabella Arrigoni ha un'agenzia di casting, Marco Cattaneo è un giornalista sportivo e cucinare è una passione condivisa, da quando stanno insieme. «L'ho conquistato con un piatto, la prima volta che sono andata a casa sua», racconta Isabella. «Mi ha invitato lui, ma ho cucinato io: un ragù di cozze e vongole. «Sì, è vero», conferma Marco. «Del resto l'ottanta per cento degli ingredienti e dei piatti che oggi mangio l'ho conosciuto grazie a lei. Prima, sapevo cucinare solo il panino con l'hamburger e la pasta all'amatriciana. Mangiavo schifezze e sempre troppo salato. Ora ho scoperto le zucchine, le carote... mangio minestre! E ogni domenica cerchiamo insieme un nuovo ingrediente che non conosciamo, magari un po' strano, e lo assaggiamo. Tra l'altro, la sperimentazione per noi è inevitabile, perché io sono intollerante al lattosio, mentre Isabella è celiaca. È una sfida mettere insieme piatti buoni che vadano bene per tutti e due». Questo wok è una ricetta collaudata (niente glutine né lattosio) che Isabella e Marco preparano spesso, e in grandi quantità. Per l'occasione, però, ne hanno fatto una versione romantica, per due: «Abbiamo aggiunto un tocco di piccante, e abbiamo pensato a una presentazione più elegante, mettendo il riso negli stampini, invece di mescolarlo alle verdure, come facciamo di solito».

1

Lei: No, troppe patate.
Lui: Non è vero, poi in cottura si rimpiccioliscono! Lasciale! (Erano troppe: ne abbiamo tolte un po', *ndr*).

2

Lui: Prima l'uovo?
Lei: O la gallina? Mettine un po' di più!
Lui: Ok.
Lei: Ma no! Non più pollo nell'uovo, più uovo sul pollo!

3

Lui: Comunque, amore, sei venuta qui per chiacchierare, non stai facendo niente!
Lei: Eh, appena ci provo, tu mi fermi!

Verdure e pollo saltati con riso Venere

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

300 g petto di pollo
200 g radicchio rosso
120 g riso Venere
100 g patate
100 g carote
100 g zucchina
2 peperoncini
1 uovo
amido di mais – vino bianco
cipolla – sale – pepe
extravergine di oliva

1. Tritate un quarto di cipolla e rosolatela nel wok, con un filo di olio. Mondate patate e carote e tagliatele a fette. Aggiungetele alla cipolla e fate cuocere per 4-5 minuti, poi salate e pepate.
Mettete a cuocere il riso Venere, in acqua bollente salata: dovrà bollire per circa 25 minuti, poi scolatelo.
Mondate e tagliate a fettine anche la zucchina e aggiungetela nel wok. Cuocete le verdure insieme, tenendole sempre mosse e aggiustando di sale e pepe per 15-20 minuti, controllando la fiamma.
2. Tagliate a tocchetti il pollo, passateli nell'uovo sbattuto, quindi nell'amido di mais, infarinandoli bene.
3. Aggiungete il pollo alle verdure, e fatelo rosolare mescolandolo. Mondate e tagliate anche il radicchio e aggiungetene metà in cottura.
Sfumate con uno spruzzo di vino, aggiungete 2 peperoncini e spegnete dopo circa 15 minuti.
Aggiungete alle verdure il radicchio rimasto, crudo, e servite con il riso.

Testi
LAURA FORTI
AMBRA GIOVANOLI
ANGELA ODONE
SARA TIENI
Fotografie
RICCARDO LETTIERI
Styling
BEATRICE PRADA

febbraio

Troverete sempre la nostra cucina felice, e cioè equilibrata e invogliante. Questo, però, è anche il mese di Carnevale, e del fritto. La tradizione non si tradisce. Se l'olio è ben caldo (il termometro aiuta), non si tradisce nemmeno la salute: il cibo cuoce alla perfezione, protetto dalla crosta croccante, e resta asciutto, non unto. Fate la prova con i cannoli di mais, le frittelle e le chips magistrali della nostra Joëlle (Belgio docet).

Piattino decorato a mano **Silvia Settepanella**, calici artigianali *Piercing* di **Massimo Lunardon**.

Piatto dell'uovo **H&M Home**, piattino del crostino *Voyage en Ikat* di **Hermès**, piatti dell'insalata **La DoubleJ**, posate **Christofle**.

Uovo in cereghin, verza e prosciutto croccante

Cuoco Daniel Canzian
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 4 ore per la verza
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g patate
80 g taleggio
8 uova
8 fettine di prosciutto crudo
4 foglie di verza
prezzemolo tritato
salvia – aceto – burro – sale
olio extravergine – pepe

Scegliete 2 foglie di verza esterne, più scure, e due dal cuore, più chiare; sbollentatele in acqua bollente per 2 minuti, scolatele e fatele essiccare in forno a 60 °C per 4 ore.
Lessate le patate per 40 minuti, poi scolatele e sbucciatele. Schiacciatele con una forchetta e conditele con sale, pepe, aceto, olio e un po' di prezzemolo.
Mettete le fettine di prosciutto tra due fogli di carta da forno e infornatele con un peso sopra, a 180 °C, per 10 minuti. Sfornatele e lasciatele raffreddare: diventeranno croccanti.
Preparate le uova: rompetene due alla volta, separando i tuorli dagli albumi.
Sbattete leggermente gli albumi, in modo da sfibrarli un po'; friggeteli con una piccola noce di burro e un pizzico di sale in una piccola padella (ø 20 cm). Non appena la frittatina si sarà rappresa, trasferitela su una placca coperta con carta da forno. Preparate così altre 3 frittatine di albume.
Distribuite le patate schiacciate su una metà delle frittatine. Create un piccolo incavo nelle patate e adagiatevi 4 tuorli (con quelli rimasti potete preparare una crema pasticciera, oppure rassodarli e grattugiarli «a mimosa», come accompagnamento).
Circondate i tuorli con dadini di taleggio, chiudete le frittatine a mezzaluna e infornatele a 180 °C per 3-4 minuti.
Friggete in poco burro 8 foglie di salvia.
Servite le uova con le foglie di verza essiccate, la salvia e il prosciutto croccante.

Finta terrina di fagiano

Cuoco Daniel Canzian
Impegno Facile
Tempo 40 minuti più 24 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- **350 g ricotta fresca**
- **200 g insalata mista di stagione**
- **200 g vino rosso corposo**
- **100 g burro**
- **30 g farina di avena**
- **15 g tartufo nero**
- **1 carota**
- **1 gambo di sedano**
- **1 piccola cipolla**
- **crostini di pane**
- **alloro – rosmarino – salvia**
- **pepe nero in grani – aglio**
- **bacche di ginepro – sale**

Versate il vino in un recipiente e profumatelo con 2 foglie di alloro, 1 rametto di rosmarino, 2 foglie di salvia, 2 grani di pepe, 2 bacche di ginepro, 1 spicchio di aglio con la buccia, schiacciato. Lasciatelo in infusione per 12 ore.
Tritate carota, sedano e cipolla e fateli appassire dolcemente in una casseruola con 30 g di burro, per circa 3-4 minuti. Quando le verdure si saranno ammorbidite, aggiungete il vino, con tutti gli aromi. Portate a bollore e cuocete per altri 5-6 minuti.
Filtrate tutto in un setaccio, schiacciando bene verdure e aromi. Addensate il liquido ottenuto facendolo bollire ancora per 2 minuti, poi spegnete e unite la farina di avena. Mescolate con una frusta finché non si sarà incorporata: otterrete una pastella.
Aggiungete alla pastella la ricotta, poca per volta, mescolando energicamente con una spatola, finché il composto non si staccherà bene dalle pareti della casseruola; a questo punto amalgamatelo con il resto del burro, morbido, quindi aggiungete il tartufo tritato, sale e una macinata di pepe.
Distribuite il composto ottenuto in 4-6 terrine e fate riposare in frigo per 12 ore.
Servite le finte terrine con l'insalata e crostini di pane.
Da sapere Questa ricetta è tratta, con qualche modifica, dal libro *Cucina vegetariana e naturismo crudo*, scritto nel 1930 da Enrica Alliata, Duca di Salaparuta. Il volume raccoglie una serie di preparazioni che traducono in versione vegetariana piatti solitamente a base di carne (pasticcio di fegato grasso, braciolìne...), utilizzando ricotta, legumi, cereali e ortaggi.

Cannoli di mais con stoccafisso mantecato

Cuoco Daniel Canzian
Impegno Medio
Tempo 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 g stoccafisso ammollato
50 g farina di mais bianco
50 g farina per pizza
10 g Parmigiano Reggiano Dop
limone in salamoia
olio di arachide – sale – pepe

Mettete lo stoccafisso in una casseruola con acqua abbondante fredda e fatelo cuocere per circa 1 ora dal bollore.
Frullate la farina di mais ottenendo una polvere. Impastatela con la farina per pizza, il parmigiano e 50 g di acqua; ponete il panetto in una ciotola, copritelo e fatelo riposare per 30 minuti.
Stendete la pasta in uno strato sottile (2 mm) e ritagliatevi 8 quadrati di 7 cm. Avvolgeteli su altrettanti stampi per cannoli (ø 1,5 cm), avendo cura di inumidire con un po' di acqua un lato, per sigillarli bene ed evitare che si aprano in cottura. Lasciateli riposare per 30 minuti.
Scolate lo stoccafisso, togliete la pelle e le lische e sminuzzate la polpa. Pesatene 100 g e frullatela, aggiungendo a filo 200 g di olio di arachide; insaporite lo stoccafisso mantecato con sale e pepe.
Friggete i cannoli, senza sfilarli dagli stampi, in 4-5 dita di olio di arachide a 170 °C. Cuoceteli per 1-2 minuti, smuovendoli di continuo. Scolateli su carta da cucina e sfilateli dagli stampi.
Trasferite lo stoccafisso mantecato in una tasca da pasticciere e farcite i cannoli di mais.
Tagliate a dadini minuscoli la scorza di un quarto di limone in salamoia.
Servite i cannoli con insalata mista di stagione, condita con un filo di olio, e completate con il limone a dadini.
Da sapere Per alleggerire il sapore, potete sostituire lo stoccafisso con il baccalà dissalato oppure, per un risultato ancora più gentile, con merluzzo nordico fresco, lessato con aromi.
I limoni in salamoia sono una specialità marocchina; si trovano già pronti nei negozi di specialità etniche, ma si possono anche preparare in casa: incidete in profondità i limoni non trattati per il lungo, lasciando integre le calotte. Riempiteli di sale grosso e chiudeteli in un vaso con un peso sopra. Lasciateli riposare per almeno 30 giorni.

Piatto dei cannoli *Toiletpaper* di **Seletti**, sottopiatto delle tagliatelle *Voyage en Ikat* di **Hermès**, piatti delle tagliatelle **La DoubleJ**, ciotola d'argento **Christofle**, fondi di tessuto **Romo Fabrics**.

Tagliatelle al ragù aromatico

Cuoca Daniela Antoniotti
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g tagliatelle all'uovo
350 g polpa di manzo o di cervo
1 gambo di sedano
1 carota
½ cipolla – vino rosso corposo
bacche di ginepro
concentrato di pomodoro
rosmarino – sale
olio extravergine di oliva

Preparate un trito di sedano, carota e cipolla e soffriggetelo in un velo di olio.
Tritate finemente la carne con il coltello (oppure fatela macinare dal macellaio). Aggiungetela al soffritto con 1-2 rametti di rosmarino e 4 bacche di ginepro racchiusi in un sacchettino di garza; rosolate per 5-8 minuti. Sfumate con 200 g di vino, unite 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro e cuocete con il coperchio a fiamma media per 1 ora e mezza circa. Eliminate infine gli aromi e regolate di sale, se serve.
Cuocete le tagliatelle in abbondante acqua salata. Scolatele e conditele con il ragù aromatico.

Sottopiatto della pasta **H&M Home**, piatto piano e piattino *Voyage en Ikat* di **Hermès**, bicchieri **LSA International**. Piatto del risotto **La DoubleJ**, fondo di tessuto **Romo Fabrics**, posate **Christofle**.

Dischi di pasta al nero con seppie e sugo al kumquat

Cuoca Daniela Antoniotti
Impegno Medio
Tempo 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **300 g seppie pulite**
- **300 g farina 00**
- **50 g nero di seppia**
- **3 uova**
- **5 kumquat (mandarini cinesi)**
- **1 peperoncino**
- **vino bianco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Preparate la pasta amalgamando le uova con la farina e il nero di seppia fino a ottenere un panetto compatto. Fatelo riposare per 1 ora in una ciotola coperta con pellicola.
Affettate a striscioline i sacchi delle seppie. Tenete da parte i tentacoli.
Preparate un fondo di pesce: rosolate in una padella con poco olio i ritagli delle seppie accuratamente puliti e risciacquati, 2 kumquat tagliati a metà, il peperoncino tritato e un pizzico di sale per 2-3 minuti a fuoco medio. Sfumate con 20 g di vino bianco, quindi unite 500 g di acqua. Fate cuocere per 1 ora a fiamma media, finché il liquido non si sarà ridotto della metà.
Tirate la sfoglia a mano o con la macchina in strisce sottili 2 mm. Ritagliate dei dischi con un tagliapasta (ø 8 cm).
Rosolate le striscioline di seppia e i tentacoli in una padella con poco olio per 2-3 minuti. Togliete le striscioline e cuocete i tentacoli per altri 2-3 minuti.
Cuocete i dischi di pasta nel fondo di pesce per 2-3 minuti, a fuoco dolce ed estraeteli con una schiumarola.
Affettate a rondelle i kumquat rimanenti e brasateli con poco olio per qualche minuto, bagnate con un mestolo di fondo di pesce. Condite la pasta e le seppie con questo sugo.

«Cuori» al branzino in salsa di ostriche

Cuoco Edoardo Fumagalli
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g filetti di branzino spellati
200 g farina più un po'
10 ostriche
8 foglie di cuore di lattuga
2 uova a pasta gialla
1 tuorlo a pasta gialla
½ scalogno
erbe aromatiche miste (prezzemolo, basilico, timo)
brodo vegetale
lime – limone
semi di sesamo (bianchi e neri)
olio di semi di girasole – sale
olio extravergine – pepe

Impastate la farina con le uova, il tuorlo e 1 cucchiaio di olio di semi di girasole (renderà l'impasto più elastico). Sistemate la pasta in una ciotola, sigillate con la pellicola e ponete in frigo per 30 minuti.
Aprite le ostriche conservandone l'acqua.
Sbucciate e tritate lo scalogno, rosolatelo in una casseruola con un filo di olio per 1 minuto, poi unitevi 2 ostriche, 2 cucchiai di succo di limone, un pizzico di pepe, 1 bicchiere di brodo e cuocete per altri 2-3 minuti. Spegnete, immergete nella casseruola 4 foglie di lattuga, in modo da farle ammorbidire, quindi frullate tutto con 1-2 cucchiai di acqua delle ostriche ottenendo una salsa.
Tostate in padella 1 cucchiaio di sesamo.
Battete finemente i filetti di branzino e mescolateli con un trito di erbe aromatiche, un po' di scorza grattugiata di limone e di lime, un pizzico di sale e di pepe (ripieno).
Stendete il panetto di pasta sul piano infarinato e tagliatelo in lunghe sfoglie; su metà di esse distribuite una ventina di mucchietti di ripieno ben distanziati. Coprite con le sfoglie rimaste, sigillate i bordi premendo intorno a ogni mucchietto e separate i ravioli con un tagliapasta da 5-6 cm di diametro (noi ne abbiamo usato uno a forma di cuore).
Lessate i ravioli per circa 2 minuti.
Scolateli e serviteli con le ostriche rimaste, crude, la salsa, le altre foglie di lattuga, dorate in padella con un filo di olio. Decorate con i semi di sesamo.

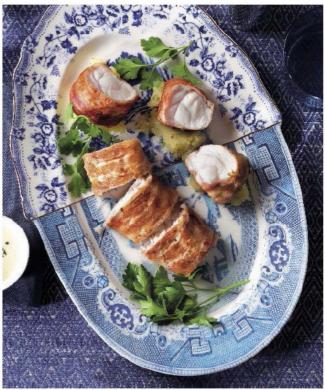
Risotto allo zenzero con olio alle erbe

Cuoco Edoardo Fumagalli
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g riso Carnaroli
100 g olio di semi di girasole
100 g olio extravergine di oliva
60 g zenzero fresco
50 g aneto
50 g aceto di vino bianco
20 g prezzemolo
15 g zucchero
1 pompelmo
brodo vegetale – burro
formaggio grattugiato
vino bianco – sale

Mondate l'aneto e il prezzemolo, frullateli con l'olio di semi e l'olio di oliva, ottenendo una salsa verde fluida; trasferitela in una pentolina, scaldatela senza farla soffriggere per un paio di minuti, poi filtratela in un colino fine per ricavarne un olio aromatico.
Sciogliete in una casseruola una noce di burro con un pizzico di sale, tostatevi il riso per 1 minuto, poi sfumatelo con ½ bicchiere di vino e fatelo evaporare. Bagnate il riso con il brodo fino a coprirlo e portatelo a cottura aggiungendo all'occorrenza altro brodo caldo e aggiustando di sale.
Pelate lo zenzero e tagliatelo a dadini di 2-3 mm.
Portate a bollore l'aceto con lo zucchero, ricavando uno sciroppo, e cuocetevi lo zenzero per 5-6 minuti.
Spegnete il riso e mantecatelo con una noce di burro, 2 cucchiai di formaggio grattugiato, l'olio aromatico alle erbe e ½ cucchiaino dello sciroppo in cui avete cotto lo zenzero.
Distribuite nei piatti e completate con i dadini di zenzero sgocciolati e poca scorza grattugiata di pompelmo.

pesci

Polpo rosolato e giardiniera casalinga

Cuoco Daniel Canzian
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti più 2 ore di raffreddamento e 15 giorni per la giardiniera
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

GIARDINIERA
- 500 g **carote multicolore**
- 500 g **vino bianco**
- 400 g **aceto di vino bianco**
- **sale**

POLPO
- 800 g **polpo**
- 300 g **un broccoletto**
- **olio extravergine di oliva**
- **limone – sale – pepe**

GIARDINIERA
Portate a bollore l'aceto con il vino, 100 g di acqua e 15 g di sale. Pulite le carote e tagliatele in tocchi di 5 cm. Versate il liquido in vasi di vetro e immergetevi le carote, tenendole separate per colore. Chiudete i vasi e lasciate riposare per 15 giorni.
POLPO
Lessate il polpo, partendo da acqua fredda, per circa 50 minuti dal bollore. Alla fine spegnete il fuoco e lasciatelo raffreddare nella sua acqua.
Tagliate il gambo del broccoletto, decorticatelo e tagliatelo a bastoncini sottili; conditeli con un filo di olio, sale e succo di limone e lasciateli riposare.
Lessate il resto del broccoletto per 5 minuti, in acqua bollente, poi frullatelo, ottenendo un purè consistente.
Scolate il polpo, ripulitelo delle pellicine in eccesso e tagliatelo a pezzetti; rosolateli in una padella con un filo di olio, sale e pepe, girandoli continuamente.
Tagliate a fiammifero le carote, ormai pronte.
Disponete la giardiniera e i bastoncini di broccoletto nei piatti, adagiatevi il polpo rosolato e completate con ciuffi di purè di broccoletto.
Da sapere Per rendere più rapida e facile questa ricetta, acquistate una giardiniera pronta.

Arrosto di rana pescatrice in pancetta, patate e salsa al prezzemolo

Cuoco Daniel Canzian
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 650 g **filetto di rana pescatrice spellato**
- 400 g **patate**
- 100 g **pancetta a fette**
- 100 g **burro**
- 100 g **succo di limone**
- **prezzemolo tritato**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Stendete le fettine di pancetta una accanto all'altra, leggermente sormontate, su un foglio di pellicola; disponetevi sopra il filetto di pescatrice e avvolgetelo nella pancetta, aiutandovi con la pellicola, poi copritelo con la pellicola stessa, chiudendola a caramella alle estremità; date al rotolo una forma cilindrica regolare. Lasciatelo riposare mentre preparate il resto.
Lessate le patate in acqua bollente per circa 40 minuti.
Pelate le patate, tagliatele a tocchi grossolani e conditele con un pizzico di sale, olio e pepe.
Liberate il rotolo di pesce dalla pellicola, ungetelo con poco olio e rosolatelo in padella per 4-5 minuti, facendo abbrustolire la pancetta.
Togliete il filetto dalla padella e terminate di cuocerlo in forno a 200 °C, per altri 5-6 minuti.
Preparate una salsa facendo fondere il burro insieme con il succo di limone. Trasferitelo in un bicchiere e montatelo con il frullatore a immersione. Aromatizzate la salsa con 1 cucchiaio di prezzemolo tritato.
Tagliate il rotolo di rana pescatrice in tranci e serviteli con le patate, completando con la salsa al prezzemolo.

Trota con indivia caramellata

Cuoco Daniel Canzian
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

480 g filetti di trota con la pelle
80 g una fetta di prosciutto crudo
2 cespi di indivia belga
burro – salvia
zucchero

Dividete i filetti di trota in 8 trancetti e i cespi di indivia in 8 spicchi. Tagliate la fetta di prosciutto in bastoncini larghi come tagliatelline.

Sciogliete una noce di burro in un'ampia padella; rosolatevi i filetti, appoggiandoli sul lato della pelle, insieme con l'indivia. Dopo 2-3 minuti, aggiungete qualche foglia di salvia e il prosciutto e lasciate insaporire tutto insieme per altri 2 minuti.
Togliete dalla padella la trota e la salvia; aggiungete mezzo bicchiere di acqua e 3 cucchiai di zucchero e finite di cuocere l'indivia per altri 2 minuti.
Servite la trota con l'indivia e foglie di salvia fresche.

Piatto della trota e sottopiatto del polpo *Voyage en Ikat* di **Hermès**, piatto ovale della rana pescatrice *Hybrid* di **Seletti**, fondi di tessuto **Romo Fabrics**.

Chips con tre maionesi

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg patate
- 200 g olio di semi di girasole
- 30 g miele di acacia
- 1 uovo e 1 tuorlo
- 1 limone
- prezzemolo
- ½ carota
- olio di arachide per friggere
- sale

Preparate una maionese base: frullate con un mixer a immersione l'uovo e il tuorlo incorporando a filo l'olio di semi di girasole. Sempre continuando a frullare, unite un cucchiaio di succo di limone, finché la maionese non sarà ben montata.
Mondate e pelate la carota, cuocetela a vapore, frullatela e unitela a ⅓ della maionese.
Tritate finemente 10 g di prezzemolo e mescolatelo con un altro terzo della maionese.
Mescolate la maionese rimasta con il miele.
Pelate le patate, affettatele sottilmente (1-2 mm) con una mandolina e mettetele a bagno in abbondante acqua fredda per 2-3 minuti per eliminare l'amido.
Scolatele e asciugatele bene, prima con un canovaccio e poi passandole nella carta da cucina.
Friggete le patate in 1 litro di olio di arachide a 160-170 °C finché non diventano dorate. Cuocetele in 3-4 turni.
Scolatele via via su carta da cucina, salatele e servitele con le tre maionesi.

Coppa della tartare **LSA International**, vaso a forma di pappagallo **Vito Nesta**, posate **Christofle**. Piatto delle chips *Voyage en Ikat* di **Hermès**, sottopiatto **Zara Home**, fondi di tessuto **Romo Fabrics**.

Tartare di carote, sedano e zenzero e crema di avocado

Cuoca Daniela Antoniotti
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 carote
4 gambi di sedano
2 avocado
1 peperoncino
1 lime
zenzero fresco – sale – pepe

Private i gambi di sedano dei filamenti più duri e delle foglie. Tagliateli in bastoncini di 5x5 mm e riduceteli poi in cubetti regolari.
Mondate le carote, pelatele e riducete anch'esse in cubetti di 5x5 mm.
Mescolate le dadolate di sedano e carote; conditele con il succo di mezzo lime, una presa di sale e un po' di zenzero grattugiato.
Sbucciate gli avocado e frullatene la polpa con il succo di mezzo lime, il peperoncino e un pizzico di sale ottenendo una crema vellutata; insaporitela con zenzero grattugiato e spolverizzate con una macinata di pepe.
Servite la tartare con la crema di avocado a parte.

Guance di maiale brasate e maionese allo zafferano

Cuoco Edoardo Fumagalli
Impegno Medio
Tempo 3 ore e 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g guance di maiale
500 g vino rosso
350 g brodo vegetale
350 g spinacini
200 g vino Porto
70 g latte di soia
70 g olio di semi di girasole
1 gambo di sedano
1 bustina di zafferano in polvere
1 scalogno – 1 carota
burro – uvetta – alloro – sale
olio extravergine – pepe

Mondate la carota, il sedano e lo scalogno, tritateli e rosolate tutto in padella con un filo di olio extravergine e 2 foglie di alloro per un paio di minuti, poi unite le guance di maiale, salatele, pepatele e proseguite la rosolatura per circa 10 minuti.
Bagnate le guance di maiale con il vino rosso, il Porto, il brodo e fatele stufare a fuoco basso, con il coperchio, per circa 3 ore (ma anche di più: più cuociono, più saranno tenere). Spegnete, togliete la carne e tenetela in caldo.
Addensate il fondo di cottura per 10-15 minuti, finché non diventerà come una glassa.
Raccogliete nel bicchiere del mixer il latte di soia con lo zafferano e un pizzico di sale e di pepe, unitevi l'olio di semi di girasole, 70 g di olio extravergine e frullate fino a ottenere una salsa simile alla maionese.
Sciogliete in una padella una noce di burro e soffriggetevi 200 g di spinacini e 20 g di uvetta per ½ minuto.
Affettate le guance e servitele con gli spinacini saltati e quelli crudi, la maionese e il fondo di cottura ristretto.
Da sapere Quando preparate la maionese, con le uova o senza, come nella nostra versione allo zafferano, ricordatevi di unire l'olio a filo in modo da poterne regolare meglio la giusta quantità: se la maionese resta fluida anche dopo aver aggiunto tutta la dose indicata, basterà aggiungere ancora un po' di olio.

Filetto di vitello, barbabietole al cerfoglio e mandorle

Cuoco Edoardo Fumagalli
Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g filetto di vitello sgrassato
300 g 2 barbabietole precotte
50 g mandorle pelate
olio extravergine di oliva
cerfoglio – sale – pepe

Sgocciolate le barbabietole precotte e tagliatele a fette spesse circa 1 cm, foratele al centro con un piccolo tagliapasta rotondo in modo da creare dischetti e ciambelle (per praticità potete ridurle semplicemente a cubetti); cuocete tutto in una padella con un filo di olio, 2 cucchiai di acqua, un pizzico di sale e di pepe per circa 3 minuti, aggiungendo verso la fine un trito di cerfoglio.
Rosolate il filetto di vitello in una padella con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe per circa 1 minuto per lato, poi trasferitelo in una pirofila e infornatelo a 200 °C per 3-4 minuti.
Tagliate a metà le mandorle e tostatele in padella o nel forno, senza condimenti, per 3-5 minuti, infine tritatele grossolanamente.
Sfornate il filetto di vitello, affettatelo in 8 medaglioni e distribuiteli nei piatti con le barbabietole, le mandorle tritate e altre foglie fresche di cerfoglio.

Piatti e piattini del vitello **H&M Home**, bicchieri soffiati con bolle e segnaposto con orchidea **Massimo Lunardon**. Piatto della guancia **Maisons du Monde**, cestino del pane, sale e pepe e tutte le posate **Christofle**, fondi di tessuto **Romo Fabrics**.

Uova al forno e champignon

Cuoco Edoardo Fumagalli
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g funghi champignon
300 g panna fresca
4 uova
2 fette di pane
curcuma in polvere
vino bianco secco
prezzemolo
rosmarino
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Mondate i funghi champignon. Tenetene da parte 100 g. Tagliate gli altri a spicchietti e rosolateli con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe per 5 minuti; sfumateli con 2-3 cucchiai di vino bianco, quindi aggiungete la panna, 1 cucchiaino di curcuma e un trito di prezzemolo; cuoceteli per altri 2 minuti.
Distribuite i funghi cotti in 4 cocotte e rompete in ciascuna un uovo facendovi scivolare dentro soltanto l'albume; tenete da parte, separati, i tuorli.
Salate gli albumi e infornate le cocotte a 200 °C per circa 10 minuti.
Tagliuzzate gli champignon crudi tenuti da parte.
Tagliate le fette di pane a cubetti e tostateli in padella con un filo di olio e un rametto di rosmarino per 2-3 minuti.
Sfornate le cocotte, adagiate in ciascuna un tuorlo, qualche pezzetto di champignon crudo e i cubetti di pane tostati; infornate di nuovo per un paio di minuti, finché il tuorlo non sarà leggermente rappreso ma ancora fluido all'interno. Decorate a piacere.

Petto di pollo con noci e senape

Cuoco Edoardo Fumagalli
Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g 1 petto di pollo intero
150 g radicchi invernali
15 gherigli di noce

senape rustica
senape cremosa
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Separate i due mezzi petti di pollo; eliminate le parti grasse e l'ossicino centrale; rosolateli in una padella con un filo di olio, a fuoco medio, per circa 15-20 minuti, voltandoli a metà cottura; salateli e pepateli alla fine.
Mescolate in una ciotola 3 cucchiaini di senape rustica con 4 di quella cremosa, 60 g di olio e 20 g di acqua.
Grattugiate 5-6 gherigli di noce per ricavare una polvere.
Mondate i radicchi, disponeteli in un piatto di portata con i petti di pollo e completate con la salsa di senape, la polvere di noce e i gherigli rimasti, interi.

Piatti delle uova **La DoubleJ**, vassoio ovale del petto di pollo *Hybrid* e piatti piani *Toiletpaper* di **Seletti**, bicchieri soffiati con bolle **Massimo Lunardon**, posate **Christofle**, fondi di tessuto **Romo Fabrics**.

Piatto **La DoubleJ** e piattino **Silvia Settepanella**, posate **Christofle**, fondo di tessuto **Romo Fabrics**.

Crostata al cacao con crema di riso

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 2 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

CROSTATA
125 g farina 00
75 g burro
50 g zucchero semolato
15 g farina di mandorle
10 g cacao
½ uovo
sale

CREMA DI RISO
400 g latte intero
150 g yogurt greco
100 g riso Originario
40 g zucchero
20 g miele di acacia
1 baccello di vaniglia – sale

CROSTATA
Miscelate le farine, lo zucchero e il cacao con un pizzico di sale. Unite il burro freddo a pezzetti e maneggiate gli ingredienti fino a ottenere un composto sabbioso. Amalgamatelo rapidamente con il mezzo uovo. Modellatelo a palla e fatelo riposare al fresco per 1 ora in una ciotola coperta con la pellicola.
Stendete la pasta frolla a 3 mm di spessore e con essa rivestite uno stampo (ø 18 cm) con bordo dritto (h 2 cm). Stendete sulla pasta un disco di carta da forno, riempite con legumi secchi e cuocete in forno a 180 °C per 20 minuti circa. Sfornate, eliminate carta e legumi e lasciate raffreddare.
CREMA DI RISO
Buttate il riso in acqua bollente leggermente salata e lessatelo per 5 minuti dalla ripresa del bollore: in questo modo perderà un po' di amido.
Scolatelo e versatelo in una casseruola con il latte freddo, lo zucchero e il baccello di vaniglia aperto a metà per il lungo. Non appena si alzerà il bollore, regolate la fiamma al minimo e cuocetelo per 45-60 minuti, mescolando spesso per non farlo attaccare finché non avrà assorbito tutto il latte: dovrà raggiungere una consistenza cremosa senza asciugarsi troppo. Trasferitelo infine in una ciotola e fatelo raffreddare completamente a temperatura ambiente.
Mescolatelo quindi con il miele e lo yogurt e profumatelo, se vi piace, con un cucchiaino di acqua di rose o di fiori di arancio.
Farcite la crostata con la crema di riso e mettetela in frigo per 1 ora.
Decoratela a piacere, appena prima di servirla, con lamelle di mandorle tostate in padella, frollini sbriciolati, grué di cacao (granella di fave sbucciate e tostate) e petali di rosa.
Da sapere La crostata completa si conserva in frigo, coperta, per 24 ore. Il guscio di frolla vuoto, coperto con un foglio di alluminio, dura per 2 giorni in un luogo asciutto a temperatura ambiente.

Alzatina **Christofle**, piattino in primo piano *Voyage en Ikat* di **Hermès**, fondi di tessuto **Romo Fabrics**.

Baci fondenti con mou alle arachidi

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
più 3 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 20 BACI

MOU ALLE ARACHIDI
150 g zucchero
120 g panna fresca
50 g burro di arachidi
BISCOTTI FONDENTI
100 g cioccolato fondente
100 g burro
70 g zucchero di canna
60 g farina di farro
50 g farina di mandorle
30 g arachidi tostate pelate
2 uova medie
sale

MOU ALLE ARACHIDI
Fondete lo zucchero con 2 cucchiai di acqua in un pentolino di acciaio (per poter vedere bene il colore) dal bordo alto (per contenere l'eruzione che ci sarà aggiungendo la panna).
Scaldate la panna e spegnete prima che si levi il bollore. Quando lo zucchero inizia a essere leggermente dorato (caramello) toglietelo dal fuoco, unite la panna tutta in una volta mescolando con un cucchiaio di legno (attenti agli schizzi), quindi immergete per un secondo il fondo del pentolino in acqua fredda per arrestare la cottura della salsa mou.
Amalgamate il burro di arachidi e fate raffreddare la salsa a temperatura ambiente mescolando ogni tanto (servono 2-3 ore perché acquisti la consistenza giusta per farcire i biscotti).
Da sapere Potete sostituire la salsa mou con 200 g di dulce de leche, da mescolare con il burro di arachidi.
BISCOTTI FONDENTI
Fondete il cioccolato spezzettato con il burro in un bagnomaria appena in fremito: appena tutto sarà sciolto, togliete dal fuoco.
Miscelate lo zucchero e le farine, mescolateli con le uova e poi incorporate il cioccolato fuso e un pizzico di sale. Fate riposare l'impasto per 10 minuti, versatelo in una tasca da pasticciere e distribuitelo su 2 placche foderate con carta da forno, formando una quarantina di ciuffetti ben distanziati; cospargeteli con le arachidi tritate in granella.
Infornate i biscotti a 160 °C per 10-12 minuti. Una volta freddi, farciteli con la salsa e accoppiateli ottenendo i baci.

Mousse al Lambrusco e sigari croccanti

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MOUSSE
300 g Lambrusco amabile
200 g panna fresca
150 g cioccolato bianco
30 g zucchero semolato
SIGARI
100 g pasta fillo
20 g pistacchi pelati
20 g semi di zucca
20 g zucchero a velo di canna
20 g burro

MOUSSE
Fate bollire il Lambrusco con lo zucchero semolato in una piccola casseruola fino a quando non si sarà ridotto a 80 g.
Fondete il cioccolato bianco a bagnomaria, togliendolo non appena si sarà sciolto; aggiungete 80 g di riduzione di Lambrusco ancora calda (se è fredda, il cioccolato si rapprende) e mescolate ottenendo una crema; lasciatela raffreddare a temperatura ambiente (in frigo si indurisce troppo); incorporate quindi la panna, montata. Distribuite la mousse nei bicchieri e servitela. Conservata in frigo, è buona anche il giorno dopo.
SIGARI
Tritate grossolanamente i semi di zucca e i pistacchi e mescolateli con lo zucchero a velo di canna.
Ritagliate nella pasta fillo tanti rettangolini di 5x10 cm; spennellateli con il burro fuso, cospargeteli con la granella di semi, sovrapponeteli a 3 a 3, arrotolateli sul lato lungo formando dei cannoli e infornateli a 200 °C per 8-10 minuti, finché non saranno dorati. Serviteli con la mousse.

Ciotola **H&M Home**, sullo sfondo vassoio con le rose *Toiletpaper* di **Seletti**, fondo di tessuto **Romo Fabrics**.

Frittelle al cocco cuor di lampone

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 40 minuti più 1 ora di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 30 FRITTELLE

300 g **farina 00**
150 g **farina di cocco**
120 g **latte di cocco**
100 g **zucchero a velo di canna**
30 **lamponi**
1 **uovo**
lievito di birra disidratato
sale
olio di arachide

Sciogliete un cucchiaino di lievito in 100 g di acqua tiepida, versatela sulla farina 00 raccolta in una grande ciotola, unite il latte di cocco, l'uovo e iniziate a impastare; aggiungete lo zucchero a velo, un pizzico di sale e continuate a lavorare ottenendo un impasto liscio (rimarrà leggermente cremoso); lasciatelo lievitare per 1 ora al tiepido, coprendo la ciotola con un canovaccio umido.

Scaldate 1 litro di olio a 150-160 °C in una padella di ferro con i bordi alti.
Raccogliete una cucchiaiata di pasta alla volta, farcitela con un lampone e tuffatela in abbondante olio di arachide bollente; cuocete 6-7 frittelle alla volta, smuovendole con il mestolo forato, e scolatele non appena saranno uniformemente dorate (ci vorranno almeno 2-3 minuti). Appena scolate, rotolatele nella farina di cocco che aderirà bene finché sono calde.
Da sapere Le frittelle sono squisite appena fatte. Vanno comunque consumate entro mezza giornata, meglio se intiepidite.

carta dei vini

Per accompagnare i nostri piatti, bottiglie di grandi e piccole cantine, da cercare in enoteca, on line e al supermercato

a cura di
VALENTINA VERCELLI

Dischi di pasta al nero pag. 34

La **Ribolla Gialla** del **Collio** è un bianco minerale e fragrante, che pare fatto apposta per delicati piatti di mare. L'annata **2016** di **Polje**, con i suoi sentori di fiori di acacia e frutta gialla, si accorda bene anche con le note agrumate del kumquat. *22 euro. sutto.it*

Arrosto di rana pescatrice pag. 36

Intensità e freschezza sono le doti da cercare nel bianco per questo pesce saporito. A noi è piaciuto l'accostamento con il **Fiano di Avellino Pietracalda 2016** di **Feudi di San Gregorio**, un grande vino campano che seduce con i suoi toni floreali e minerali. *13 euro. feudi.it*

Uova al forno con champignon pag. 42

Il **Lugana** è un bianco teso e sapido, molto versatile. Il **Brolettino 2015** della storica azienda **Cà dei Frati** matura in botti piccole guadagnando intensi aromi di frutta gialla e una struttura giusta per accompagnare le uova con i funghi. *14 euro. cadeifrati.it*

Finta terrina di fagiano pag. 31

Ci vuole un rosso elegante e corposo per una terrina così saporita (anche se 100% veg). Puntate sulla leggiadra freschezza del **Barolo Brunella 2013** di **Boroli**, cru di Castiglione Falletto, imbottigliato per la prima volta in purezza. *90 euro. boroli.it*

«Cuori» al branzino pag. 35

Qui serve un bianco ampio e ricco di profumi. Come il **Sicilia Bianco Jalé 2015** di **Cusumano**, uno Chardonnay che profuma di frutti canditi e scorza di arancia. Le uve crescono a 700 metri, con un microclima nordico in pieno Mediterraneo. *15 euro. cusumano.it*

Trota con indivia caramellata pag. 37

I Riesling prodotti in Val di Cembra hanno un carattere improntato su freschezza e leggerezza, ideali insieme con la trota. Il **Trentino Riesling Renano 2014** di **Pelz**, con le sue note speziate e vegetali, rappresenta al meglio la tipologia. *14,50 euro. cantinapelz.com*

Crostata al cacao pag. 45 – **Frittelle al cocco** pag. 48

Con questi dessert va bene un Metodo Classico cremoso, come il **Franciacorta Demi-sec Nectar** di **Bellavista**, uno Chardonnay di raro equilibrio, che seduce con aromi floreali e mielati. *42 euro. bellavistawine.it*

Cannoli di mais con stoccafisso pag. 32

Il ripieno cremoso dei cannoli diventa ancora più buono con uno spumante sapido. Il **Lessini Durello 60 mesi** di **Giannitessari**, a base di durella e pinot nero, è un Metodo Classico intrigante con le sue note di croissant, miele e pesca bianca. *32 euro. giannitessari.wine*

Risotto allo zenzero pag. 35

Un Metodo Classico elegante e armonioso si abbina bene a questo risotto profumato. Da provare è il **Trento Brut** di **Cesarini Sforza**, uno Chardonnay di montagna, con note di agrumi, fiori e zucchero filato, che riposa sui lieviti per due anni. *18 euro. cesarinisforza.it*

Guance di maiale brasate pag. 40

Il piatto di carne è robusto? Il vino deve essere rosso e succoso. Noi abbiamo provato il **Maremma Toscana Merlot 2013** di **La Cura**, che affina per un anno in botte piccola e sfoggia sentori di ribes nero ed erbe officinali. *30 euro. cantinalacura.it*

Baci fondenti pag. 47

I terreni lavici di Pantelleria regalano vini dolci da uva zibibbo, interessanti insieme a dolci a base di frutta secca e cioccolato, come questi baci. Tra i più classici, segnaliamo il **Passito di Pantelleria** di **Pellegrino**, molto tipico nelle note di albicocca e frutta candita. *18 euro. carlopellegrino.it*

Tagliatelle al ragù aromatico pag. 33

Un rosso vellutato è la scelta giusta per questo primo piatto robusto. Un ottimo esempio arriva dai terreni di Gries, in **Alto Adige**, dove crescono i migliori **Lagrein**. Il **Berger Gei Riserva 2015** di **Ignaz Niedrist** conquista con profumi di viola e frutti di bosco. *24 euro. ignazniedrist.com*

Polpo rosolato e giardiniera pag. 36

Un bianco immediato, con una buona acidità, dà forza alla ricetta. La nostra scelta cade su **Le Fossette 2016** di **Agricole Alberto Longo**, un Falanghina della zona di San Severo, in Puglia, che conquista per il suo carattere sapido e floreale. *13 euro. albertolongo.it*

Filetto di vitello pag. 40

Lo Schiava è un rosso morbido, scorrevolissimo, ideale con questa delicata preparazione di carne. L'**Alto Adige Lago di Caldaro Classico Superiore Plantaditsch 2016** di **Klosterhof** ci ha conquistato per equilibrio e finezza. *18 euro. weingut-klosterhof.it*

Mousse al Lambrusco pag. 47

Lambrusco chiama **Lambrusco**, basta che sia **amabile**, per accordarsi alla dolcezza della mousse. Da provare il **Grasparossa di Castelvetro 2016** di **Manicardi**, con i suoi aromi di prugna e frutta in confettura. Servitelo fresco di cantina. *11 euro. manicardi.it*

4 BIRRE PER 4 RICETTE

Uovo in cereghin pag. 30

Con questa ricetta di ispirazione lombarda è ideale una HefeWeizen bavarese. Come la **Domm** del **Birrificio di Lambrate**, bionda torbida e rinfrescante che sa di cereali e di agrumi. *4,50 euro. birrificiolambrate.com*

Chips con tre maionesi pag. 38

Abbiamo scelto una birra al miele, per simpatia con una delle maionesi (al miele). La **The Dark Side of Saison** del **Birrificio Ofelia** è vellutata, con note di caramello e pepe. *5,50 euro. birraofelia.it*

Tartare di carote pag. 39

Le bionde tradizionali **Premium Lager** si accostano bene a piatti leggeri. Tra le italiane più classiche, quella di **Menabrea** è prodotta con l'acqua delle Alpi biellesi e ha note floreali e fruttate. *1,50 euro. birramenabrea.com*

Petto di pollo con noci e senape pag. 42

La **Pilsner Urquell**, prodotta in Boemia, ha dato origine alla tipologia Pils, birre leggere e dissetanti dal caratteristico gusto amaro. Ben azzeccata per una cena informale con il pollo. *1,40 euro. pilsnerurquell.com*

dispensa

Come tutti, anche noi facciamo la spesa. Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

1. I segreti delle Tagliatelle *Bio Buonissimo* di **Luciana Mosconi**: sfoglia ruvida, sapore genuino e ingredienti biologici 100% italiani.
2. Il buono dei pomodori tutto l'anno con la *Passata* **Mutti**. Vellutata, dolce e solo da scaldare.
3. Comodo avere crostini sempre pronti, e leggeri. Fietta Spa propone i *Cubotti non fritti* di **Sapori & Piaceri**.
4. L'*Olio extra vergine di oliva 100% italiano Sostenibile* di **Zucchi** è il primo che assicura la tracciabilità e la sostenibilità dell'intera filiera.
5. La patata *Montanara* **Selenella** ha un aroma deciso, un buon contenuto di amido e polpa gialla: ideale per gnocchi e purè.
6. Prodotto con rigidi controlli, il *Prosciutto crudo Bio* di **Citterio** è dolce, gustoso, senza conservanti. Meno 60% di plastica nella vaschetta.
7. Per risotti corposi e ben mantecati ci vogliono chicchi grandi e consistenti, come quelli di **Riso Flora** *Carnaroli*.
8. Ha un sapore molto intenso il *Cacao extra dark* di **Perugina**. Da spolverizzare alla fine sui dessert o da usare in squisite ricette.
9. Cotte al vapore, le *Barbabietole a cubetti* di **Bonduelle** conservano intatti gusto e colore. Un comodo contorno express.
10. Adatta a piatti dolci e salati, la Panna fresca *Zymil* di **Parmalat** si monta facilmente ed è senza lattosio, quindi non appesantisce.
11. Preparato con la prima panna del latte, il Burro *Fiore Bavarese* di **Meggle** è cremoso e gustosissimo.
12. Lo *stoccafisso norvegese* si cucina in molti modi, è sano e garantito da **Seafood from Norway**.
13. Plus ecologico, la confezione biodegradabile con il 50% di fibre di erba delle *Uova* **Le Naturelle Biologico**, da galline italiane allevate in libertà.
14. Aromi naturali, fibre e niente OGM nella *Bevanda vegetale di soia* di **Granarolo**. Da sola soia italiana.
15. Per insaporire carne, pesce, formaggi e frutta, il *Pepe nero* in grani di **Ubena** è piccante e fresco.
16. Con il doppio del latte rispetto ai normali yogurt, *Oikos* yogurt alla greca bianco di **Danone** è denso, ricco di proteine ma con zero grassi.

TESTI **AMBRA GIOVANOLI**, FOTOGRAFIA **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

NELLA BOTTE PICCOLA...
Con il progetto Grandi Vigne, la catena di ipermercati Iper, la Grande i, sostiene da ormai 10 anni i piccoli produttori vinicoli, valorizzando i buoni vini delle regioni italiane e offrendo una grande varietà di etichette, comprese le meno note, a un prezzo corretto e competitivo. I vignaioli coinvolti nel progetto, passati da 6 a 34, sono tutti impegnati nella ricerca di colture rispettose dell'ambiente. E per assicurare la qualità dei vini scelti per i suoi consumatori, tra cui rossi, bianchi, rosé, spumanti e le linee biologiche e senza solfiti aggiunti, Iper, la Grande i garantisce la tracciabilità in ogni fase della produzione. Così sulle nostre tavole arrivano solo le eccellenze dei diversi territori.
Il Pianeto
2013
Grandi Vigne
SENZA
SOLFITI AGGIUNTI
Montepulciano
Grandi Vigne
I Monticelli
2015
OLTREPÒ PAVESE
BARBERA
Grandi Vigne
Grandi Vigne
IPER
La grande i

C'È CHI SI LA MENTA

Ognuno di noi può vincere, se sposa i valori dello sport. Ce lo dimostra il grande tennista Roger Federer in uno spot nel quale va a «scuola di pasta» da Davide Oldani. Che lo guida nella preparazione, fino al tocco finale: un'inaspettata foglia (non è basilico)

Sguardo d'intesa tra Roger Federer, il tennista che è stato più a lungo numero 1 del mondo, e Davide Oldani, il cuoco che ha ideato la Cucina Pop. I due hanno preparato insieme un piatto di spaghetti al pomodoro per la nuova campagna internazionale di Barilla.

Una sfida/collaborazione tra due campioni per preparare un piatto simbolo della nostra cucina mediterranea: è questo il centro della campagna «Masters of Pasta» di Barilla, lanciata lo scorso 28 dicembre in 40 Paesi. L'azienda ha voluto due «master» per sottolineare i concetti di eccellenza, talento, impegno. Ma Federer e Oldani sono anche testimonial di semplicità: un'arte che raggiunge il massimo quando è supportata da una tecnica ineccepibile.

Numerose sono state le reazioni dei media al nuovo spot e in molti si sono chiesti come mai Oldani abbia scelto di completare gli spaghetti con la menta, anziché con il prevedibile basilico. Ecco che cosa ha risposto: «Anche il piatto più iconico può essere proposto con un tocco di innovazione. Inoltre, esistono varietà di basilico che hanno un sapore mentolato, a Napoli per esempio, e in Egitto. Mettendo una fogliolina di menta ho scelto una nota di freschezza, aromatica e delicata, e ho dato un carattere più internazionale alla ricetta».

E Federer? Sembra orgoglioso dei suoi spaghetti, e anche a noi il piatto sembra bellissimo. Ma si sa, i campioni sono perfezionisti, e il cuoco lo esorta a ritentare. Ci piacerebbe vedere Oldani in una prossima sfida sul campo... da tennis, a ruoli invertiti. «Io ci starei subito», ci ha confidato. Chissà? L.F.

«Il segreto è la semplicità», dice il cuoco. «Ma anche la volontà di migliorarsi sempre»

FOTOGRAFIE PIETRO CAPARROTTA

La ricetta

Davide Oldani ci ha raccontato come preparare gli spaghetti dello spot per 4 persone: «Per prima cosa, i pomodorini canditi, che impiegano più tempo: 12 datterini, tagliati in quattro, messi su una teglia con un po' di sale e zucchero e infornati a 60 °C per 1 ora. Per la pasta, si prepara il soffritto con sedano e carota a dadini, 60 grammi in tutto, e poi si aggiungono i pomodori, 4 ramati tagliati a pezzi e privati dei semi. Si cuociono per 10 minuti, poi si frullano e si filtrano, ottenendo una salsa poco cotta. Si lessa la pasta in acqua salata. Attenzione, pentola grande: per cuocere bene, gli spaghetti devono essere immersi interamente da subito, non ripiegati nell'acqua dopo un po'... Si scolano e si versano nella salsa, senza saltarli sul fuoco. Si completa con i datterini e foglioline di menta».

LA COLAZIONE che sognavo

Sgusciare da lenzuola rustiche e sedersi a tavola con una fetta di ciambella, frollini, scorzette di arancia candite. Tutto ha l'equilibrio e la semplicità per cominciare bene

Sopra, la stanza della colazione del b&b è arredata con oggetti, mobili e tessuti raccolti nei mercatini e dai rigattieri. A destra, le colline dell'entroterra marchigiano intorno a Torre di Palme, annoverato tra i Borghi più belli d'Italia.

«Quando leggo la ricetta, mi sembra già di sentirla sul palato. Poi però tolgo sempre un po' di zucchero e aggiungo un pizzico di sale». Patrizia Corradetti parla di dolci, quelli che sforna ogni giorno nel suo bed and breakfast a Torre di Palme, un borgo medievale in collina vicino a Fermo.

Tre camere in una casa del Mille rinfrescata con gusto, e una terrazza da cui si vede il mare. La stanza della colazione è la stessa dove Patrizia legge, guarda la televisione, stira le lenzuola (vecchie, di lino grosso, che lava da sé perché solo così vengono profumate di vero pulito) e al risveglio, dopo aver fatto il caffè – con la moka –, sta in compagnia con gli ospiti. La mattina è per lei il momento per conoscersi e scambiare le ricette. Tre le trovate qui accanto, raccolte per voi mentre Patrizia ci racconta che fa **tutto da sola**, il ciambellone e la crostata, i biscotti, le marmellate, il pane e la focaccia, le scorze di arancia candita, il croccante di mandorle.

Ha imparato dalla mamma Camilla, una signora abruzzese che ogni giorno, a 88 anni, le prepara due chili di tortellini per il ristorante Lu Focarò, sotto il b&b. Quello che di importante Camilla le ha insegnato non sono però le dosi, sono i modi. La pulizia, soprattutto, che è anche precisione dei gesti, e **velocità** di mani nel lavorare.

Vale per il croccante, per esempio. Il miracolo della sua friabilità, un'esplosione in bocca mai sentita, sta tutta lì, nella rapidità e nella capacità di **riconoscere a occhio**, e a naso, quando il colore del caramello e l'odore delle mandorle ti dicono che sei al punto giusto. Si controllano a vista anche le scorzette di arancia, che non devono cristallizzarsi, e quindi si tirano fuori a una a una dallo sciroppo appena diventano trasparenti e lucide (ogni anno ne fa un barattolo anche per il Papa). Bisogna essere concentrati, tempestivi. E avere molta esperienza, pensiamo noi, mentre Patrizia inzuppa nel caffè un biscottone a forma di fiore con l'impasto alla panna, il suo preferito alla mattina.

TESTI **MARIA VITTORIA DALLA CIA**, FOTOGRAFIE **GIACOMO BRETZEL**

I miei dolci di casa

Patrizia Corradetti ha aperto il suo b&b nel 2002 a Torre di Palme (Fermo), in cerca di un luogo tranquillo, lontano dalla vita caotica della riviera.
Tel. 073453883, torredipalmebb@virgilio.it

«La **frolla** la faccio a mano, in punta di dita. Per me è solo così, quella lavorata nella planetaria non è frolla. Impasto con le dita 600 grammi di farina con 400 grammi di burro a pezzetti, 300 grammi di zucchero, 2 uova e 2 tuorli. La modello a panetto, la chiudo nella pellicola e la metto in frigo per almeno 1 ora. Poi la uso per le crostate e per i biscotti. Che stanno bene con la **crema pasticciera di mamma**: sbatto 4 tuorli con 4 cucchiai di zucchero, unisco 4 cucchiai scarsi di farina, poi mezzo litro di latte con la buccia di un limone. Porto sul fuoco e giro con la frusta fino a che la crema non diventa densa. Il **ciambellone** è facilissimo: metto in una ciotola grande 700 grammi di farina, una tazza di zucchero, 2 di latte, una tazza scarsa di olio di semi, 2 bustine di lievito in polvere per dolci e mescolo, ma non troppo. Ungo un grande stampo da ciambella e verso dentro l'impasto. Spolvero con zucchero semolato e metto in forno a 160 °C per 45 minuti circa. Per le **scorzette candite** taglio la buccia delle arance a listerelle larghe mezzo centimetro e le metto a bagno nell'acqua fredda e la cambio ogni tre ore, per due giorni. Poi le scolo e le peso. Aggiungo lo stesso peso di zucchero e la metà di acqua. Metto sul fuoco a fiamma bassa e le faccio andare fino a che lo sciroppo si ritira, ma senza che lo zucchero cristallizzi. Alla fine metto le scorzette ad asciugare sulla gratella».

schiscetta.com

Piatti artigianali ma hi-tech, latte fresco gratuito tutti i giorni. Pranzi sul divano. Nella mensa di Amazon Italia le cucine sono superconnesse. E il menu è di una start-up

Testi SARA TIENI

Foto ROBERT HOLDEN

«Think big» cioè «pensa in grande». All'ingresso della nuova sede degli uffici direzionali di Amazon Italia campeggia un'enorme scritta al neon, che altro non è che una chiara sintesi dello spirito di questo brand. Il colosso americano dell'e-commerce ha occupato da poco un enorme spazio nel quartiere Porta Nuova, cuore sempre più pulsante della Milano post Expo. Esteso su 15mila metri quadrati per 15 piani e 2 edifici, il complesso è il risultato di una ristrutturazione **ecosostenibile**, con 200 metri quadrati di pannelli fotovoltaici, un parcheggio dedicato alle bici e postazioni per ricaricare le auto elettriche.

All'interno, quello che mi colpisce di più sono gli angoli cosiddetti ricreativi, deliziosi salottini sparsi ovunque, dove sedersi per una pausa, per chiacchierare e, soprattutto, per mangiare: un'alternativa contemporanea e «atomizzata» alla sala mensa. Ogni piano è dotato anche

di una *kitchenette* (una piccola cucina) perfettamente attrezzata con stoviglie e posate, dove fare colazione, bere un caffè o trascorrere il momento del pranzo. Molti dei dipendenti che incrocio, noto, girano con la faccia incollata a pc, palmari e tablet, pur continuando a interagire tra loro. Va da sé che in ogni angolo, cucine comprese, ci siano delle prese. In tutta questa efficienza, emerge però anche il **lato slow**: piccoli frigoriferi con latte fresco gratuito, che viene fornito ogni mattina alle 10 insieme a cassette colme di frutta di stagione, selezioni di tè e caffè sui banconi delle cucine, calcio-balilla nelle salette da pranzo, preferiti ai videogiochi, ci dicono.

I pasti si possono ordinare da fuori, portare da casa o, come succede più spesso, prelevare dai distributori che si trovano al piano terra, in uno spazio self-service che è stato dato in gestione alla start-up milanese Foorban. La decisione

A sinistra, Marco Mottolese e Stefano Cavaleri, fondatori di Foorban, start-up fornitrice di Amazon Italia. Sotto, calcio-balilla e minifrigo per la distribuzione di latte fresco. In basso, uno dei menu proposti, da scegliere e scaldare nella zona self-service (a sinistra).

Ingredienti biologici, forni a microonde e un algoritmo studiato per ottimizzare i tempi e consegnare i pasti il più fragranti possibile

è stata presa dopo un sondaggio tra i dipendenti che, numerosi, la opzionavano già per spuntini e colazioni. Ci accolgono due dei tre soci fondatori, Stefano Cavaleri e Marco Mottolese. Il terzo è Riccardo Pozzoli, già cofondatore del blog di Chiara Ferragni. «Non siamo un semplice servizio di food delivery, perché noi curiamo tutta la filiera di produzione», spiega Cavaleri, «partendo dallo studio accurato di **ricette bilanciate**, da consegnare pronte in contenitori che ne preservino la qualità». Non si deve far altro che riscaldare i piatti nei forni a microonde (nello spazio self-service ce ne sono molti), seguendo le temperature e con le tempistiche riportate sull'etichetta, insieme a ingredienti e valori nutrizionali. Tra gli altri accorgimenti salva-gusto, i contenitori sono dotati di forellini per far uscire il vapore in eccesso, e non far scuocere la pasta, che è sempre di grano duro e trafilata al bronzo. Per facilitare la scelta del pranzo, sempre nella zona self-service 3.0 di Amazon campeggia uno schermo in cui vengono abbinati ai piatti del menu, che cambia ogni giorno, delle indicazioni: c'è il piatto energetico, il detox, il vitaminico etc... «L'ispirazione? Tradizione italiana, con accenni anglosassoni». Ecco che accanto a una lasagnetta di polenta e zola e un fusillone all'amatriciana, spunta un bagel con salmone e avocado «che, come il mango che usiamo», precisa Marco, un passato nel catering per la Formula 1, «viene da un coltivatore siciliano. Questo vuol dire una maturazione naturale». Tra le bevande anche tè, latte di cocco e succo di aloe **biologici**. Un legame, quello di Amazon e il cibo, sempre più connesso ad artigianalità, tradizione e hi-tech. Tra le iniziative di maggior successo ci sono la spesa quotidiana a domicilio consegnata entro un'ora a Milano e hinterland con Prime Now, e Made in Italy, negozio virtuale su amazon.com con 60mila prodotti da più di 800 artigiani italiani. Un servizio con 285 milioni di clienti, che esporta anche in Giappone e Stati Uniti. Con un click.

UNA CENA A PALAZZO

Riapre a Parigi L'Écrin, un tempio della gastronomia francese. Racconto di un'esperienza che vale il viaggio

Testi FRANCESCA DE PASCALE, Foto GIACOMO BRETZEL

Champignons de Paris è come assaggiare un bosco, mentre Tomate (sotto) ci porta nel tepore dell'estate. Sotto, a destra, il menu. Nella pagina accanto, lo chef Christopher Hache e la sala de L'Écrin.

Mi ricordo del Crillon prima della grande ristrutturazione. Ci ero andata a intervistare un'attrice cinese che nessuno conosceva. Allora, l'albergo scricchiolava, si respirava una grandeur un po' sbiadita e poi c'era stato quell'episodio di Madonna, all'epoca in piena carriera, che si diceva avesse lasciato il *palace* perché non era contenta del servizio (avevano finito l'Evian...).

In ogni caso, oggi, dopo quattro anni di ristrutturazione, gestito dal gruppo Rosewood Hotels and Resorts, l'Hôtel de Crillon è stato restituito alla città insieme al suo ristorante salotto L'Écrin diretto dallo chef Christopher Hache. Il luogo è l'assoluto della «pariginite» già dal suo indirizzo, place de la Concorde, che insieme alla Bastille è il più emblematico della città. Hanno ghigliottinato proprio davanti all'entrata del palazzo il Re Luigi XVI e la consorte Maria Antonietta nonché Madame du Barry. E quando ci si avventura nella hall, ci sono sempre le grandi folle come in un romanzo di Émile Zola, la cristalleria e le vetrine scintillanti colme di alta pasticceria di Jérôme Chaucesse (che propone anche deliziose cioccolate calde nella sala da tè). Una volta varcata la soglia de L'Écrin, i brusii si spengono, la moquette è soffice, gli specchi alle pareti fumé, le voci diventano sospiri e bisbigli, famiglie, coppie, uomini d'affari, il mondo è variegato.

Sul menu è riportata la frase di Cristoforo Colombo: «Non siamo mai così lontani come quando non sappiamo dove stiamo andando»

Che il pasto abbia inizio

Sulla tavola un unico bicchiere da vino della cristalleria Saint-Louis, panciuto quasi come quelli da Cognac e senza piede, resta curvo sulla tovaglia candida con la sensazione che il vino uscirà, «perché così piaceva a Marie Antoinette, madame», dice il cameriere, «il bicchiere senza gli steli di sostegno». All'interno la mineralità sontuosa dello Champagne di Henri Giraud. Il menu che giunge poco dopo è una missiva arrotolata come un messaggio di un ambasciatore di altri tempi (o d'amore?) e riporta parole di Cristoforo Colombo: «Non siamo mai così lontani come quando non sappiamo dove stiamo andando».

Christopher Hache ha viaggiato molto negli anni dei lavori e ritorna con una valigia piena di sapori, soprattutto tra Kyoto, Madrid, Napoli. Si inizia dagli *amuse-bouche*, tapioca e formaggio (Brasile), *gyoza* (Giappone), tartare di orata (Perù). È stato anche in Italia, che omaggia con Tomate, la quintessenza del cuore di bue che racchiude a sua volta crema di basilico e di aceto balsamico e il tocco ironico di una mollica per fare la scarpetta. Osiamo. Accompagnato da sakè tiepido. Ho l'estate sul palato, non importa se fuori piove, per un attimo sono teletrasportata in un'altra stagione. Mi manca solo la *pétanque* per stare in tema e sentirmi in riviera. È un trionfo d'autunno invece il piatto chiamato semplicemente Champignons de Paris.

Poche parole ma chiare

Già, perché il menu non si perde in fronzoli, una linea, una sensazione e via. Lo chef propone il sapore della terra e la freschezza umida del bosco, il tutto in un piatto che sembra una scultura porosa, la cappella di un fungo.

Una nuvola in bocca, la sensazione di scivolare dolcemente sulla terra umida. Ogni volta che bevo un sorso di vino ho la percezione che il bicchiere pesi meno di un grammo, come se il nettare viaggiasse senza bisogno della mediazione del mio braccio. Sul tavolo due burri *de baratte* fatti in cucina. E ancora arriva la Tourtatouille con un jus che sembra di carne, in realtà è 100% vegetale e ancora Langoustine, lo scampo laccato nell'acqua di molluschi, il Soufflé definito nel menu *théâtral* che finisce di cuocere a tavola in un bicchierino di fattura giapponese. E il caffè proveniente da Panama di qualità Geisha perché ne producono solo 30 kg per tutta la Francia. Sarà, ma a conclusione della serata l'unico pensiero che mi ronza in testa è che Parigi val sempre una cena.

Questa merenda è tratta dal libro *Mamma... ho fame! Una ricetta al giorno per diventare grandi.*

BRIOCHE AI SEMI DI ZUCCA E DI GIRASOLE CON GRANA PADANO DOP E BRESAOLA

Ingredienti per 6 brioche
150 g pasta sfoglia light
60 g bresaola a fette
40 g Grana Padano Dop oltre 16 mesi
20 g semi di zucca e di girasole

Tirate la pasta sfoglia fino allo spessore di 3 mm, tagliatela a triangoli e arrotolate ciascuno su se stesso, partendo dalla base e arrivando fino alla punta, dandogli la forma di brioche; spennellatele con acqua, cospargetele con i semi di zucca e di girasole, quindi cuocetele in forno a 190 °C per 12 minuti. **Sfornate** le brioche, fatele raffreddare, tagliatele a metà e farcitele con il Grana Padano a scaglie e la bresaola.

L'AMORE È...

Per i bambini il momento della merenda è un rito quotidiano irrinunciabile. Oltre a frutta e verdura, gli esperti consigliano Grana Padano Dop perché è un concentrato di proteine, minerali e vitamine essenziali per la salute e la crescita dei più piccoli. In più è saporito, digeribile e non appesantisce. Troppo spesso, invece, vengono concessi snack ipercalorici, ricchi di grassi, zuccheri e carboidrati, come merendine confezionate, biscotti e patatine, che oltre a sbilanciare il corretto apporto nutrizionale giornaliero, incidono sulla capacità di concentrazione e sul benessere di bimbi e adolescenti. Per questo è fondamentale che i genitori scelgano con cura gli alimenti da proporre, variandoli spesso e facendo così in modo che anche questo minipasto diventi un'occasione per nutrirsi bene.

PERCHÉ
FA COSÌ BENE?
Una porzione da 60 grammi di Grana Padano Dop fornisce le sostanze nutritive di 1 litro di latte fresco ma contiene meno grassi perché il latte viene scremato durante le prime fasi di lavorazione.
È BUONO
MA ANCHE LEGGERO
Una quantità di 25 grammi di Grana Padano Dop, da grattugiare sulla pasta o usare al posto del sale, apporta 98 calorie, solo 27 milligrammi di colesterolo e pochissimi grassi, per lo più insaturi, ossia grassi buoni.
UNO SPUNTINO
EQUILIBRATO
Le sue proteine sono utili per lo sviluppo dei muscoli; i minerali, fra cui il calcio, aiutano la crescita delle ossa; infine, le vitamine, come la A, la B2 e la B12, potenziano il sistema immunitario.
TUTTI POSSONO
MANGIARLO
Grana Padano Dop non contiene lattosio, poiché questo zucchero viene eliminato in modo naturale durante il processo di produzione. In più è senza glutine.
NUTRIMENTO
GRANA
PADANO
P

INNAMORATI DEL FORMAGGIO

Sei piatti d'autore, storie di affinatori tra il Piemonte e Parigi e una selezione di ricette che celebrano le Dop d'Italia (con una digressione in Svizzera)

In Italia abbiamo circa 500 formaggi tradizionali e, secondo Assolatte, ogni anno ne consumiamo 21 kg a testa: se questo non è amore. La nostra «torta nuziale» (per sposini oltre fragole e panna) è fatta, partendo dalla base, con Toma Valle Elvo (Piemonte), Scimudin (Lombardia), Vacherin (Svizzera), Tuma D'Fè (Langhe-Piemonte).

FOTOGRAFIA **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

Ringraziamo Longino & Cardenal per la Toma Valle Elvo e lo Scimudin

RISOTTO CON
MOZZARELLA DI BUFALA
ALLA PIZZAIOLA

RIME E POESIE CHE FILANO

Andrea Berton ha creato per noi sei ricette in cui grana, pecorino e gorgonzola sono protagonisti assoluti. La semplice bontà degli ingredienti e la finezza delle preparazioni vi stupiranno

Ricette **ANDREA BERTON**, Testi **ANGELA ODONE**, Foto **GIACOMO BRETZEL**, Styling **BEATRICE PRADA**

POLENTA CON FONDUTA DI
GRANA PADANO
E BURRO AL MAIS

TACOS DI SEDANO RAPA, **PECORINO** RUCOLA E ACETO BALSAMICO

Risotto con mozzarella di bufala alla pizzaiola

Impegno Facile
Tempo 1 ora più 3 ore di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg pomodori datterini
750 g 3 mozzarelle di bufala
500 g brodo vegetale
500 g olio di arachide
320 g riso Carnaroli
200 g olive taggiasche
50 g capperi dissalati
20 g Grana Padano Dop
20 g origano secco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Tagliate a pezzetti 2 mozzarelle. Raccoglieteli in un contenitore con il loro liquido di governo e schiacciateli bene in modo da farne fuoriuscire gli umori. Lasciateli riposare per 3 ore circa a temperatura ambiente. Alla fine scolate i dadini (li potrete usare per condire una pizza o per arricchire un'insalata mista) e conservate il liquido.
Eliminate il nocciolo delle olive e tagliatele in spicchietti.
Tagliate in dadini regolari (lato 1,5 cm) la restante mozzarella di bufala. Disponeteli in un piatto, su carta da cucina, in modo da asciugarli un po'.
Lavate i pomodorini, tagliateli e frullateli con 100 g di olio extravergine, 2 g di sale e una macinata di pepe. Dovrete ottenere una salsa.
Scaldate l'olio di arachide fino alla temperatura di 150 °C e friggetevi i capperi per 2 minuti circa; scolateli su carta da cucina.
Tostate il riso in una casseruola velata di olio extravergine per meno di un minuto, poi bagnate alternando il brodo vegetale e 500 g del liquido della mozzarella. Dopo 15 minuti, togliete dal fuoco e fate riposare 2 minuti coperto.
Mantecate con 2-3 cucchiai di olio extravergine, il grana grattugiato e la salsa di pomodoro. Aggiustate di sale e pepe, se serve.
Distribuite il risotto nei piatti, accomodatevi i dadini di mozzarella, gli spicchietti di oliva, i capperi fritti e spolverizzate con origano.

Polenta con fonduta di Grana Padano e burro al mais

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

270 g farina gialla di Storo
200 g Grana Padano Dop grattugiato

ANDREA BERTON

È una strada, la sua, fatta di incontri che hanno lasciato il segno. Dal Friuli, dove è nato nel 1970, arriva a Milano, accolto nella brigata di Gualtiero Marchesi. Importanti poi le esperienze all'estero – Mossiman's a Londra, Enoteca Pinchiorri a Firenze e Louis XV a Montecarlo, guidato da Alain Ducasse – prima di tornare da dove era partito, come executive chef di Marchesi. La luce che ha guidato il suo percorso è la stessa che si ritrova nel Ristorante Berton, inaugurato nel 2013. Qui, l'esattezza delle linee si fonde con la delicatezza dei materiali e dei colori, scena perfetta delle sue ricette, create «per far evolvere, e mai stravolgere, la tradizione».

150 g latte
150 g panna fresca
150 g burro
olio extravergine di oliva
sale

Portate a ebollizione un litro di acqua con 8 g di sale e versatevi a pioggia 250 g di farina gialla (di mais). Riducete la fiamma e cuocete, sempre mescolando, per circa 1 ora. Se fosse necessario, aggiustate la consistenza, che dovrà essere cremosa e liscia, unendo poca acqua calda. Infine mantecate con 125 g di olio.
Fate bollire il latte con la panna, aggiungete il grana, prima mescolate e poi frullate ottenendo una crema liscia e omogenea. Tenete in caldo su un bagnomaria a 45 °C.
Cuocete il burro fino a farlo diventare color nocciola e unite 20 g di farina gialla.
Distribuite la polenta nei piatti, versate al centro la fonduta e completate con il burro al mais ancora caldo.

Tacos di sedano rapa, Pecorino, rucola e aceto balsamico

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 30 minuti di raffreddamento
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g latte
1 limone – 1 sedano rapa
Pecorino Romano Dop
Aceto Balsamico Tradizionale di Modena
olio extravergine di oliva
rucola – sale – pepe

Mondate il sedano rapa lasciandolo intero, poi conditelo con sale, pepe e olio. Avvolgetelo in un foglio di alluminio e cuocetelo in forno a 180 °C fino a quando la temperatura al cuore non sarà di 84 °C. Sfornate il sedano rapa, lasciatelo raffreddare del tutto e poi tagliatelo in 20 fettine sottili, possibilmente usando l'affettatrice.
Rifilate le fettine così da ottenere dei dischi perfetti: potete aiutarvi con un tagliapasta tondo (ø 10 cm).
Abbrustolite leggermente le fettine di sedano rapa usando un cannello per caramellare o una padella rovente.
Scaldate il latte e spegnete prima ancora che cominci a fremere (ovvero a 82 °C). Unite il succo del limone, togliete dal fuoco e lasciate che cagli. Filtrate la cagliata ottenuta attraverso una garza così da eliminare la parte liquida. Salate e pepate la cagliata mescolando con delicatezza.
Condite la rucola con un filo di olio, poco aceto balsamico, sale e pepe.
Stendete un velo di cagliata sulle fettine di sedano rapa, completate con la rucola condita, una generosa grattugiata di pecorino e chiudete i tacos: la cagliata fungerà da collante.

GNOCCHI DI PATATE,
FONDUTA DI GORGONZOLA
E CIME DI RAPA

SPALLA DI AGNELLO CON CREMA DI RICOTTA E BIETOLE

«LA PULIZIA NEL PIATTO RIFLETTE L'IMMEDIATA RICONOSCIBILITÀ DEGLI INGREDIENTI»

Gnocchi di patate, fonduta di Gorgonzola e cime di rapa

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g patate
200 g Gorgonzola Dolce Dop
120 g latte
35 g farina 00
20 g fecola di patate
2 mazzi di cime di rapa
1 tuorlo
olio extravergine di oliva
sale fino e grosso – pepe

Disponete le patate in una pirofila ricoprendole di sale grosso uniformemente. Infornatele per 45 minuti a 160 °C.
Portate a bollore il latte, unite il gorgonzola a dadini, mescolate affinché si sciolga e poi frullate tutto in una crema liscia. Tenete in caldo.
Mondate le cime di rapa conservando solo le cimette più piccole (il resto lo potrete usare per una torta salata o per condire un piatto di pasta), poi stufatele brevemente in una casseruola velata di olio. Salate, pepate alla fine e tenete in caldo.
Sfornate le patate, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate. Aggiungete la farina 00, la fecola, il tuorlo, un pizzico di sale e impastate fino a ottenere un composto liscio e soffice. Formate dei filoncini di circa 2 centimetri di diametro, ritagliatevi gli gnocchi e rigateli facendoli rotolare sui rebbi della forchetta.
Lessate gli gnocchi in acqua bollente salata finché non verranno a galla, scolateli e arrostiteli in una padella con poco olio così che si formi una crosticina croccante.
Versate la fonduta di gorgonzola nei piatti, accomodatevi sopra gli gnocchi e completate con le cime di rapa. Servite subito, ben caldo.

Spalla di agnello con crema di ricotta e bietole

Impegno Medio
Tempo 2 ore
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g spalla di agnello disossata
200 g ricotta di pecora
8 foglie di bietola
aglio
brodo di carne
timo
rosmarino
burro
olio extravergine di oliva
sale fino e grosso
pepe

Condite la spalla di agnello con sale fino e pepe, poi rosolatela brevemente in una padella velata di olio.
Raccogliete in una casseruola che possa andare in forno 500 g di brodo; profumate con uno spicchio di aglio con la buccia, un mazzetto di timo e uno di rosmarino. Immergetevi la spalla di agnello, coprite e cuocete in forno a 150 °C per 1 ora e 30 minuti.
Setacciate la ricotta e conditela con un filo di olio, un pizzico di sale fino e una macinata di pepe.
Sbollentate per meno di 1 minuto le foglie di bietola in acqua non salata e stendetele su un foglio di carta da cucina. Su 4 di queste distribuite la ricotta condita e arrotolatele ottenendo 4 cannoli. Rifilateli in modo che le estremità siano perfettamente lisce.
Condite le altre 4 foglie di bietola con un filo di olio e un pizzico di sale fino.
Sfornate e scolate la spalla. Dividetela in 4 porzioni e tenetele da parte coperte con un foglio di alluminio.
Recuperate il fondo di cottura e riducetelo sul fuoco fino a ottenere un sugo denso. Se necessario, alla fine «legatelo» con una noce di burro freddo.
Scaldate l'agnello rosolandolo per 1-2 minuti al massimo in poco olio.
Accomodate le quattro porzioni di agnello nei piatti, spolverizzatele con pochi grani di sale grosso, disponete a fianco i cannoli di bietola, le foglie condite e completate con il sugo ridotto.

SANDWICH DI PANE AL LATTE CON **MASCARPONE** E CIOCCOLATO

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **550 g panna montata**
- **420 g cioccolato fondente**
- **250 g latte**
- **200 g mascarpone**
- **80 g zucchero a velo**
- **50 g zucchero semolato**
- **50 g burro**
- **30 g panna fresca**
- **15 g rum**
- **16 fette di pancarré al latte**
- **5 tuorli**
- **8 «lamine» di cioccolato fondente della dimensione dei rettangoli di pane**
- **2 albumi**

Rifilate tutte le fette di pancarré ottenendo 16 rettangoli identici, spennellateli con il burro fuso e cospargeteli di zucchero a velo.

Accomodate i rettangoli su una placca foderata di carta da forno e arrostiteli a 150 °C per 15 minuti. Sfornateli e lasciateli raffreddare.

Portate a bollore 100 g di latte con la panna fresca, versateli su 100 g di cioccolato spezzettato e mescolate fino a ottenere una salsa liscia.

Montate a neve gli albumi e teneteli da parte. Montate 2 tuorli con 20 g di zucchero semolato fino a renderli spumosi, aggiungete il mascarpone e il rum, infine incorporate gli albumi montati a neve. Conservate la crema al mascarpone in frigorifero mentre preparate il resto.

Scaldate 150 g di latte. Sbattete 3 tuorli con 30 g di zucchero semolato, versatevi il latte caldo, riportate sul fuoco e cuocete, sempre mescolando, fino a ottenere una crema liscia e non troppo densa (crema inglese). Sciogliete 320 g di cioccolato fondente a bagnomaria fino a raggiungere la temperatura di 45 °C e incorporatevi, in tre volte, la crema inglese ancora calda mescolando delicatamente. Lasciate intiepidire la crema al cioccolato ottenuta e dopo aggiungete la panna montata. Raccogliete questa mousse in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia (ø 8 mm).

Disponete un rettangolo di pancarré nel piatto, formate uno strato di mousse distribuendola in ciuffi ravvicinati, accomodatevi sopra un secondo rettangolo di pane, fate un altro strato di ciuffi di mousse e completate con una «lamina» di cioccolato fondente. Completate con strisce di salsa al cioccolato e con piccole quenelle di crema al mascarpone.

Carlo Guffanti Fiori è un ex economista che si è innamorato del formaggio negli anni '70, quando ha rilevato la gestione dell'azienda fondata dal bisnonno nel 1876.

Negli scaffali delle cantine Guffanti (*guffantiformaggi.com*) ad Arona (Novara) maturano a temperatura e umidità controllate più di 200 tipi di formaggi italiani. Quando hanno raggiunto la pienezza di aromi, sapore e consistenza, vengono tagliati, imballati e spediti in tutto il mondo. Oltre che nel negozio attiguo alla cantina.

CURO LA FORMA
OGNI GIORNO

Sulla riva piemontese del Lago Maggiore Carlo Guffanti Fiori «alleva» i suoi formaggi, controllandoli e spazzolandoli fino a portarli al massimo della bontà. Alla fine di un viaggio che comincia molto lontano...

Prima di parlare con Carlo Guffanti Fiori non immaginavo che dietro e dentro una forma di formaggio potessero esserci tanta storia, economia, chimica, ecologia ed etica. Un mondo vasto almeno quanto quello del vino, e altrettanto affascinante. «Le cantine Guffanti sui social hanno più like del San Carlone, che è il monumento per cui Arona è conosciuta», mi dice con orgoglio. «E guardi che noi non produciamo niente, solo valore aggiunto».

Guffanti più che un affinatore si definisce un «allevatore» di formaggi: perché il viaggio delle sue forme non si limita al percorso che fanno in cantina, ma comincia dalla nascita, risalendo fino agli alpeggi. «Il formaggio non è altro che latte coagulato. Ma dimmi che cosa coaguli e io ti dirò che formaggio avrai. È dal latte che dipende tutto e il latte dipende dall'erba». Il miglior formaggio possibile? Si otterrebbe dal latte di una mucca libera, che bruca dove vuole, quando vuole, su pascoli possibilmente spontanei. Oggi quasi un'utopia. Ma è questo che Guffanti chiede ai suoi fornitori: nutrire meglio gli animali, a costo di produrre meno latte. Alla fine, quando il formaggio nato da quel latte e poi «allevato» nelle cantine arriverà al cliente, costerà poco di più ma sarà incomparabilmente migliore. E ne basterà meno. Ecco: chimica, ecologia, sostenibilità, etica, educazione alimentare, superiorità gastronomica, biodiversità. La Guffanti seleziona oltre 200 tipi di formaggi in tutta Italia, da circa 400 casari, applicando logiche del tutto controcorrente rispetto all'economia di oggi che punta sullo sfruttamento intensivo delle risorse. Eppure è nota in tutto il mondo, vende 20 quintali di formaggio al giorno e paga 20 stipendi. E, più a monte, salva gli alpeggi. LAURA FORTI

AFFINARE NEL SAKÈ

Come Palomar, il delicato eroe di Italo Calvino, anche madame Sanae Hisada è rimasta stregata dall'arte francese di far formaggi. Lei però non è andata in confusione. Nel 1985 inaugura il suo primo negozio a Tokyo, nel 1999 fa uno stage con il grande affinatore Philippe Olivier, e nel 2004 apre anche a Parigi. Dedicando le sue attenzioni non solo ai formaggi di Francia, come dimostrano il taleggio stagionato nel whisky, e più originali commistioni come il parmigiano al sakè o la mozzarella con la foglia di shiso, che è il basilico dell'Oriente. Il negozio è piccolo, ma spicchi, cilindri e mattonelle, con stagionature, consistenze e sapori diversi, sono una miriade.

Sopra, una selezione di formaggi stagionati e, accanto, simili a pasticcini, caprini con zenzero, uvetta, mirtilli rossi al Salon du Fromage Hisada di Parigi (*hisada.fr*)

7 DOP PER 5 RICETTE

In Italia esistono 54 formaggi a Denominazione di Origine Protetta, ovvero interamente prodotti nelle zone di provenienza secondo regole tradizionali depositate in un disciplinare riconosciuto a livello europeo. Ciascuna Dop fa capo a un consorzio di tutela che ne garantisce l'unicità e la qualità.

Crostoni svizzeri

30 minuti
per 4 persone

Sbattete 2 uova con 60 g di farina e 120 g di latte. Unitevi un pezzetto di aglio e 10 g di cipolla tritati finemente, sale, pepe e un pizzico di paprica. Grattugiate a filetti 200 g di formaggi svizzeri misti (Emmentaler Dop, Gruyère Dop, Sbrinz Dop) e mescolateli con il composto. Distribuitelo su 4 fette di pane integrale poste su una placca foderata con carta da forno. Infornate i crostoni a 200 °C per circa 15 minuti, sfornateli e serviteli caldi, con misticanza a piacere.

Gelato al Parmigiano Reggiano

20 minuti più 1 ora per il gelato
per 4 persone

Mescolate 400 g di panna fresca, 100 g di latte, 150 g di Parmigiano Reggiano Dop grattugiato e un po' di pepe. Cuocete il composto a bagnomaria, a fuoco basso per 5 minuti sbattendolo costantemente con una frusta affinché non si formino grumi. Raffreddate la crema, poi mettetela nella gelatiera finché non raggiunge la giusta consistenza. Servite il gelato con fettine di pane casareccio tostate in forno.

Fonduta di Grana Padano

20 minuti
per 4 persone

Portate a bollore 280 g di latte magro in cui avrete disciolto 20 g di fecola e un po' di noce moscata, sale e pepe; spegnete e amalgamate con cura 160 g di Grana Padano Dop grattugiato. Tagliate 120 g di sedano a pezzetti e 160 g di champignon a fettine. Rosolate velocemente le verdure in una padella velata di olio, poi salatele. Servite la fonduta, ben calda, con le verdure, completando con foglioline di sedano e un pizzico di paprica.

Frittelle di cavolfiore al Bitto

50 minuti
per 4 persone

Sbattete un uovo con 100 g di latte, poi incorporate 100 g di farina 00 e 50 g di farina di grano saraceno, salate e mescolate con la frusta fino a ottenere una pastella non troppo liquida. Lessate 400 g di cimette di cavolfiore in acqua non salata per 10 minuti dal levarsi del bollore. Scolatele, raffreddatele sotto l'acqua, strizzatele e asciugatele con un canovaccio per eliminare l'umidità. Amalgamate le cimette con 100 g di formaggio Bitto Dop grattugiato, un uovo e 50 g di pangrattato, ottenendo un composto omogeneo. Salate e pepate. Formate delle palline della grandezza di un boccone, tuffatele nella pastella, sgocciolatele e friggetele in abbondante olio di arachide a 170 °C fino a doratura. Scolatele su carta da cucina, salatele e servitele con rucola.

Indivia con pere, noci e Taleggio

25 minuti
per 8 persone

Eliminate la crosta di 300 g di Taleggio Dop a temperatura ambiente e tagliatelo a dadini; amalgamatelo con 80 g di ricotta usando la forchetta così da ottenere un composto cremoso non troppo omogeneo. Unite un po' di erba cipollina tagliuzzata e una macinata di pepe. Sgusciate e tritate grossolanamente una decina di noci. Mondate una pera Abate e tagliatela in tocchetti. Aromatizzate un cucchiaio di miele di acacia con la punta di un cucchiaino di paprica dolce. Scaldate una padellina con un filo di olio, unite il miele alla paprica e quando inizia a sfrigolare aggiungete la pera; dopo 1-2 minuti togliete dal fuoco. Farcite 16 foglie di indivia con la crema di taleggio, i dadini di pera e le noci, completate con una macinata di pepe e poca paprica.

FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI, GIACOMO BRETZEL, ARCHIVIO LA CUCINA ITALIANA

OSTRICHE E SORBETTO MOJITO

Stampa di Giovanni Mulazzari da **Galleria l'Affiche**. Spilla a forma di rossetto vintage **Demaldè**. Nella pagina accanto, il tavolo per due nel privé del ristorante Sadler, a Milano.

IL TOCCO SEXY
DELLA SERATA

Ostriche ghiacciate per dare un brivido, creme e salse a cui attingere da un unico piatto, sfiorandosi. Giocato sull'erotismo dei gesti, un menu dove tutto si prende con le mani

Ricette CLAUDIO SADLER, Testi SARA TIENI, Foto RICCARDO LETTIERI, Styling CECILIA CARMANA

CLAUDIO SADLER

Concreto, taciturno, cerebrale, ama risvegliare i sensi. Titolare di due ristoranti a Milano e presidente della guida *Le Soste*, in cucina Claudio Sadler esprime la sua passione con tecniche e gesti che esaltano gli ingredienti della tradizione italiana, «la migliore al mondo» sottolinea, a cui abbina accenni di altri paesi, visti i dieci anni trascorsi tra Cina e Giappone. Nel suo ristorante ha voluto un piccolo privé, un tavolo per due per isolarsi, pur tra la gente, con luci soffuse, dedicato a chi vuole festeggiare un momento importante. «Una volta un cliente lo ha prenotato e ci ha chiesto una torta con la scritta "Vuoi sposarmi?" e ha deciso di servirla di persona alla sua compagna. Trovo meraviglioso come in molti tornino da me per celebrare le tappe del loro amore». Per questo servizio Sadler ha preparato piatti tratti in parte dal suo ultimo libro *I miei nuovi menu* (Giunti), dedicati proprio alle ricorrenze. Ecco l'ostrica al mojito «sensuale, con un tocco di sorpresa». Irresistibili i carciofi con maionese al dragoncello. «La mia verdura preferita, carnosa, simbolica. Un fiore in boccio dal gusto persistente». Non manca un hamburger con la salsiccia di Bra «per soddisfare il palato senza perdersi in troppi convenevoli». Si chiude con un «mottarello». «Mi ricorda i primi baci. Che sono come un piatto: si sente subito se è quello giusto».

Ostriche e sorbetto mojito

Impegno Facile
Tempo 35 minuti
più 2 ore di raffreddamento
Senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

190 g zucchero
130 g succo di lime
12 ostriche
1 albume
menta

Portate a ebollizione, in una casseruola, 250 g di acqua con lo zucchero e lasciate sobbollire a fiamma bassa per 10 minuti. Unite 2 rametti di menta e fate raffreddare.
Frullate il liquido, filtratelo e unite altri 250 g di acqua, il succo di lime e l'albume montato a neve fermissima. Versate il composto nella gelatiera e preparate il sorbetto. In mancanza della gelatiera, ponete il composto (senza l'albume) in freezer per un paio di ore e mescolatelo con una frusta ogni 30 minuti. Incorporate l'albume 30 minuti prima di tirarlo fuori.
Aprite le ostriche e servitele con una micro pallina di sorbetto raccolta con un apposito scavino. Decorate a piacere con scorza di lime grattugiata. Servite su un letto di ghiaccio.

Scampi e carciofi con maionese al dragoncello

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti
Senza glutine

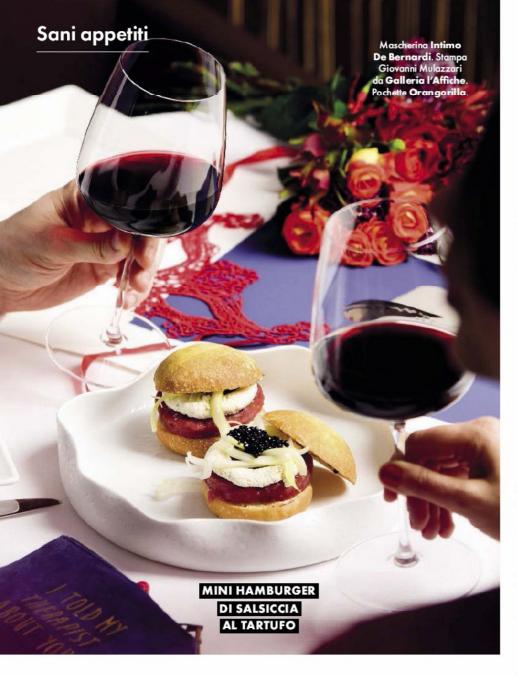
INGREDIENTI PER 2 PERSONE

250 g aceto di vino bianco
40 g albume
6 code di scampo di prima scelta
4 carciofi spinosi sardi
1 limone – ½ scalogno
vino bianco – dragoncello
prezzemolo – olio di arachide
sale – olio extravergine di oliva
olio aromatizzato al limone

Pulite i carciofi togliendo le foglie più esterne e la barba. Immergeteli in acqua acidulata con il succo del limone per non farli annerire.
Tagliate i carciofi a metà, conditeli con un'emulsione preparata con 2 cucchiai di olio di oliva, 2 di vino bianco e un pizzico di sale e cuoceteli, in un sacchetto da sottovuoto, nel forno a vapore, per circa 20 minuti, quindi immergete il sacchetto in acqua e ghiaccio. In alternativa cuoceteli a vapore e conditeli con l'emulsione.
Preparate la maionese di dragoncello: raccogliete in una casseruola l'aceto, lo scalogno, 250 g di acqua e 1 rametto di dragoncello. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e fate ridurre della metà. Infine filtrate l'aceto al dragoncello.
Montate l'albume con l'aiuto di un mixer a immersione con 80 g di olio di arachide versato a filo, 1 cucchiaio di aceto al dragoncello e un pizzico di sale ottenendo una maionese.
Preparate un'emulsione frullando le foglie di 3-4 rametti di prezzemolo con 20 g di olio al limone.
Friggete le foglie di due dei carciofi cotti in abbondante olio di arachide.
Cuocete le code di scampo, sgusciate, a vapore per 2-3 minuti; salatele.
Farcite i mezzi carciofi con un cucchiaino di maionese al dragoncello e serviteli con le code di scampo tiepide. Completate con le foglie di carciofo fritte e salate all'ultimo, e l'emulsione di prezzemolo e olio al limone. Decorate a piacere con piccole foglie di bietola o vanilla grass.

Stampa di Giovanni Mulazzari da **Galleria l'Affiche**. Anello **Monica Castiglioni**.

Mascherina **Intimo De Bernardi**. Stampa Giovanni Mulazzari da **Galleria l'Affiche**. Pochette **Orangorilla**.

MINI HAMBURGER DI SALSICCIA AL TARTUFO

Mini hamburger di salsiccia al tartufo

Impegno Medio
Tempo 50 minuti più 1 ora e 10 minuti di lievitazione e riposo

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 100 g farina 00
- 100 g salsiccia di Bra fresca
- 40 g robiola
- 10 g lievito madre
- 1 gambo di sedano bianco
- lievito di birra – malto
- pasta di tartufo bianco – pepe
- perle di tartufo nero – sale
- olio extravergine di oliva

Preparate il pane per gli hamburger: impastate la farina con 1 g di malto, 50 g di acqua e 8 g di olio. Unite in seguito il lievito madre e un pizzico di sale; continuate ad amalgamare fino ad avere un composto omogeneo. Fate lievitare in una ciotola, coperta, per 25-30 minuti.
Dividete l'impasto in panini da 60 g l'uno e lasciate lievitare altri 45 minuti.
Infornate a 200 °C per 10 minuti finché non saranno dorati.
Create, con l'aiuto di un tagliapasta (ø 5 cm), 2 hamburger con la salsiccia di Bra privata del budello.
Private il sedano dei filamenti, tagliatelo in sottili bastoncini e immergetelo in acqua e ghiaccio per 20 minuti, finché non si sarà arricciato.
Lavorate la robiola con 1 cucchiaio di pasta di tartufo, sale, pepe e olio.
Scolate il sedano e tamponatelo con cura con un canovaccio.
Tagliate a metà i panini e farciteli con la robiola tartufata, l'hamburger di salsiccia, il sedano e perle di tartufo (nelle gastronomie). Condite con sale e olio.

«Mottarelli» di marroni con salsa al cioccolato

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 2 di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 100 g panna fresca
- 75 g zucchero
- 50 g cioccolato fondente
- 40 g crema di marroni
- 30 g albume
- 25 g latte
- 20 g burro di cacao
- gelatina in fogli
- granella di pistacchio
- zucchero a velo – cacao

Scaldate il latte in una casseruola. Scioglietevi 2 g di gelatina in fogli precedentemente ammollata in acqua fredda e strizzata. Unite la crema di marroni, amalgamate bene e spegnete. Frullate con un mixer a immersione.
Montate 60 g di panna e conservatela in frigorifero.
Sciogliete lo zucchero in una casseruola e cuocetelo fino a raggiungere 120 °C.
Versatelo a filo sull'albume, precedentemente semimontato. Lavorate con una frusta o nell'impastatrice planetaria alla massima velocità, finché non otterrete una meringa spumosa (e fredda).
Amalgamate 20 g di meringa con la panna montata e il composto di marroni, mescolando con movimenti ampi e delicati dal basso verso l'alto.
Versate il semifreddo ottenuto in stampini per gelato e poneteli in freezer. Dopo 20 minuti inserite lo stecco, quindi fate raffreddare per altre 2 ore.
Preparate una glassa sciogliendo a bagnomaria 40 g di cioccolato con il burro di cacao. Intingetevi il semifreddo appena tolto dal freezer e ben rassodato.
Passate il semifreddo nella granella di pistacchio prima che la glassa di cioccolato si indurisca.
Montate 20 g di panna con un pizzico di zucchero a velo e tenetela in frigo.
Scaldate la panna rimanente in una casseruola, unite 20 g di acqua e portate al bollore. Fondetevi il cioccolato rimasto e 5 g di cacao. Frullate tutto con un mixer a immersione ottenendo una salsa.
Accompagnate i «mottarelli» con la panna montata e la salsa al cioccolato.

«MOTTARELLI»
DI MARRONI
CON SALSA
AL CIOCCOLATO

Stampa su pannello da **Galleria l'Affiche**. Chiavetta USB a forma di sposini **Printoday.it**. Anello **Orangorilla**. Gemelli **Demaldè**.

Testi
VALENTINA VERCELLI

Foto
MASSIMO BIANCHI

Styling
SERENA GROPPO

CI VEDIAMO DA TE?

E il vino (con i fiori) lo porto io. Scegliendo tra sei bottiglie giuste per una cena in coppia. Ma anche per una sera tra amiche o per una rimpatriata tra compagni di una vita. Come raccontano i nostri lettori

SENSAZIONE DI LEGGERA FOLLIA

Nel bicchiere: Friuli Colli Orientali Pinot Nero Ronco del Palazzo 2013 di Torre Rosazza. **Buono con:** salumi e formaggi di media stagionatura, agnello con verdure, selvaggina di penna. **Chi lo beve:** «Era da tanto tempo che non mi sentivo così emozionato», ci confida Stefano. «Da quando ho incontrato Viola, tre mesi fa, penso solo a come farla sorridere». **Perché:** «Per il nostro primo San Valentino cucinerò io i suoi piatti preferiti. Il vino? Pinot Nero, il rosso più seducente che c'è». **Identikit:** elegante già nel colore rubino acceso, ha un sapore vellutato e profuma di more e lamponi. Matura per due anni in piccole botti di legno. **Costo:** 15,50 euro. torrerosazza.com

Piatti **Funky Table** per **Bitossi Home**. Nell'altra pagina, carta da parati **Jannelli & Volpi**.

LE NOTE PIÙ EFFERVESCENTI

Nel bicchiere: Trentodoc Brut Rosé Alpe Regis 2013 di Rotari. **Buono con:** aperitivi, formaggi freschi, paste con pesce e verdure, fritto misto. **Chi lo beve:** il rosé è lo spumante preferito di Matilde e Laura, che suonano nella stessa orchestra. **Perché:** «San Valentino? Di solito siamo in teatro, impegnate in qualche concerto, ma dopo non rinunciamo mai a un brindisi all'amicizia e alla musica, il nostro grande amore». **Identikit:** il Pinot Nero dona struttura e profumi di lampone, lo Chardonnay morbidezza ed eleganza a questo Metodo Classico affinato per tre anni sui lieviti. Ideale sia a tavola sia per le pause di relax. **Costo:** 35 euro. *rotari.it*

IL PARADISO CI ASPETTA
Nel bicchiere: Lugana Molin 2016 di Cà Maiol. **Buono con:** spaghetti allo scoglio, lasagne di verdure, carpacci di carne e di pesce. **Chi lo beve:** un gruppo di amici inseparabili. Quella di Marco, Chiara, Luigi e Simona è una formula collaudata: «Dopo le vacanze estive programmiamo già il viaggio di febbraio... La destinazione? Di solito, un'isola tropicale». **Perché:** «Anche dall'altra parte del mondo siamo fedelissimi al nostro aperitivo al tramonto, ma sempre con un vino portato da casa!». **Identikit:** un bianco fresco e sapido, con intriganti profumi di frutta ed erbe aromatiche. **Costo:** 14 euro. *camaiol.it*

SOLO PER ME

Nel bicchiere: Recioto della Valpolicella Classico Angelorum 2014 di Masi. **Buono con:** formaggi erborinati, pasticceria secca, cioccolato. **Chi lo beve:** Roberta, nella sua casa a Milano, leggendo un romanzo o vedendo un film. **Perché:** «A San Valentino i ristoranti sono pienissimi! Molto meglio una serata tranquilla, e con un vino "da compagnia". Mi piace dolce, da bere dopo cena». **Identikit:** ciliegie sotto spirito, spezie dolci e rinfrescanti note balsamiche per questo rosso da dessert fatto con le uve autoctone della Valpolicella, appassite per ottenere un sapore concentrato e rotondo. **Costo:** 23 euro. *masi.it*

Atomizers **Seletti.**

UNA SPLENDIDA ANNATA: NEVOSA

Nel bicchiere: Offida Rosso Esperanto 2009 di Ciù Ciù. **Buono con:** salumi e formaggi a pasta dura, lasagne, costolette d'agnello e selvaggina. **Chi lo beve:** da quando Paul è arrivato in Italia per studiare si è innamorato delle Dolomiti e ogni anno organizza la settimana bianca insieme a Michele. **Perché:** «Dopo una giornata sugli sci ci mettiamo a parlare e a bere il nostro vino davanti al fuoco. Prima di partire facciamo scorta, rossi robusti e importanti per lo più». **Identikit:** prodotto con montepulciano e cabernet, è un rosso che unisce potenza ed eleganza. I profumi sono intensi: confettura di prugna, ciliegia, cioccolato, liquirizia. **Costo:** 50 euro, la bottiglia magnum. *ciuciuvini.it*

Le composizioni floreali sono opera di Nicole e Manuele. Arrivati dal Sudafrica con lauree in botanica e architettura del paesaggio, hanno creato **Fiori quotidiani**. Nuova idea di «fiorista online» per regalare o regalarsi un mazzolino con un click. *fioriquotidiani.com*

Piatti e fondo di tessuto arabescato **Hermès**, velluto **Rubelli**. Nell'altra pagina, apribottiglie **Alessi**, bicchieri **Seletti**.

LUCI D'ARGENTO

Nel bicchiere: Asti Secco di Tosti. **Buono con:** finger food, formaggi freschi, risotto con i piselli, piatti agrodolci. **Chi lo beve:** Luca e Barbara si sono conosciuti al liceo e non si sono lasciati più. Dopo 25 anni di matrimonio, continuano a condividere il piacere di scoprire nuovi paesi, ristoranti gourmet e vini sempre diversi. **Perché:** «Per San Valentino abbiamo un rito che risale ai tempi dell'università: decidiamo un tema e cuciniamo insieme a casa, poi ceniamo a lume di candela, ascoltando musica jazz». **Identikit:** uno spumante prodotto con moscato bianco. Morbido e suadente, con un grado alcolico contenuto (così ci sta un bicchiere in più). **Costo:** *7 euro. tosti.it*

Testo FIAMMETTA FADDA, Foto RICCARDO LETTIERI, Styling BEATRICE PRADA

L'AMBIGU

IL TÊTE-À-TÊTE SECONDO CASANOVA

Ambiguo l'orario, ambiguo il menu, certo il risultato. Il grande seduttore aveva messo a punto le regole per la cena a due ideale. Eccole, con qualche modifica

Il nome lo dice: l'ambigu è un incontro a tavola enigmatico, sia per il momento in cui ha luogo sia per i cibi che lo compongono. L'ora va dall'imbrunire a notte fonda; le portate sono poche ma eccezionali per rarità e finezza.

Alla corte di Luigi XIV e di Luigi XV a Versailles era un *service de bouche* fuori da ogni cerimoniale, destinato a un numero ristretto di commensali; donne giovani e prive di complessi ne erano il complemento ideale.

Casanova lo aveva perfezionato come incontro a due modulando il menu sul colore dei capelli e sull'incarnato delle sue ospiti: per le rosse cibi speziati, per le bionde delicati e leggeri, per le brune ricchi e sostanziosi.

Il che sarebbe di interesse limitato se non fosse per un particolare. Proprio perché era un rito seduttivo, flessibile, fatto per accogliere gli imprevisti, l'ambigu esigeva che tutto fosse pronto sulla tavola perfettamente abbigliata senza l'intralcio del servizio. E, soprattutto, senza bisogno di cucinare prima o durante. Cosa, questa, piacevolmente attuale.

Tovaglia di raso damascato, taffetà o pizzo, per evocare abiti piuttosto che biancheria da tavola, piatti arabescati, posate di metalli nobili, candele, calici sfaccettati per riflettere la luce, oggetti insoliti e allusivi.

Al centro, ingredienti voluttuosi, facili da mangiare, studiati per non turbare l'alito e la digestione: niente aglio o cipolla, niente formaggi, niente pesce, eccezion fatta per il migliore caviale. E poi i classici della seduzione: pâté, tartufi, uova di quaglia sode, frutta che non richiede di essere tagliata: uva, melagrane già aperte, fichi secchi, mandorle zuccherate, fragole da intingere nella cioccolata. Tutto in piccoli assaggi.

Lo Champagne, un blanc de noirs con un certo corpo o un rosé, attende nella glacette, anche per immergerci i minuscoli frutti rossi, preziosi perché fuori stagione.

Naturalmente tutto ciò non sarebbe perfetto senza un accompagnamento sonoro adatto. *La Mer* di Debussy, per chi ha orecchio classico, esprime l'ambiguità e il mistero dell'acqua; la colonna sonora di Shigeru Umebayashi per *In the Mood for Love*, mitica pellicola del 2000, racconta l'unione yin-yang.

Il parfum d'ambiance è tra quelli pepati, leggermente ambrati. Lei non è profumata, a meno che non indossi Poivre, pepe, appunto, un classico rétro di Caron.

COME SI NUTRE
UN MASCHIO ALFA?

Cristiano Tomei del ristorante L'Imbuto di Lucca ha un carattere istrionico e una passione viscerale per la sua terra. E nonostante lo spirito da taverna casereccia, il piccione appeso a testa in giù sopra la stufa e il manzo da mangiare con le mani, la sua cucina è una cosa seria. Stellata e avventurosa. Per veri predatori

Testi
AMBRA GIOVANOLI

Foto
GIACOMO BRETZEL

«Ho conquistato mia moglie con il cibo. Si è **innamorata** dei miei piatti, e poi di me. Le armi usate? Sapori diretti, ludici, evocativi. Anche a tavola si può fare l'amore».

Bandana in testa, barba semincolta, mani che lavorano e cuore caldo. È così che Cristiano Tomei gestisce la brigata dell'Imbuto, il ristorante senza vetrina né menu che c'è all'interno del Lucca Center of Contemporary Art e che nel 2014 si è guadagnato la prima stella Michelin. In questo luogo fuori degli schemi dove la cucina creativa si mescola con l'arte, gli ospiti mangiano nelle salette del museo e negli ambienti sotterranei, tra opere in mostra, tunnel segreti e mura medievali. È il posto giusto per questo cuoco esplosivo, che qui esprime la sua natura primordiale, il suo estro culinario, ma anche la sua tecnica ineccepibile, dando vita ogni giorno a un menu nuovo che rincorre la microstagionalità. La storia di Cristiano è una storia da autodidatta, iniziata con un diploma all'Istituto Nautico, tanti viaggi fra mercati e ristoranti del mondo per poi rincasare sulle spiagge di Viareggio dove a 27 anni ha aperto il suo primo ristorante. Oggi è anche un volto noto della televisione, ospite di programmi televisivi e talent show.

Carattere irruente e piatti sensuali: è così che definirebbe un cuoco alfa?

«Allora senti». Attacca subito con spiccato accento toscano. «La cucina, sia quando la si fa, sia quando arriva al tavolo, non deve essere "masturbativa" ma "scopativa"!». Silenzio. «Non amo i manierismi, le castrazioni. È necessario conoscere la tecnica, ma non si deve perdere di vista l'esigenza primaria dell'uomo: il bisogno di nutrirsi e di nutrire gli altri. Il cuoco alfa non fa filosofia e nemmeno poesia, ma tocca il cibo, lo assaggia, si sporca le mani e crea senza inibizioni. Oggi si parla di ristoranti gourmet ma ciò che c'era prima ce lo siamo dimenticato? Le tradizioni regionali, gli ingredienti e le tecniche dei nostri nonni… Io e i miei ragazzi andiamo ancora "a far gli erbi" nei boschi e nei prati fra Lucca, le Alpi Apuane e il mare della Versilia e raccogliamo ciò che di buono offre la terra, come la pimpinella, l'acetosa, l'elicriso ma anche corteccia e aghi di pino. Anche questo è alfa, ma vi prego non chiamatelo foraging».

Ci racconta una sua ricetta erotica?

«Fare una grande commedia è più difficile che fare un film drammatico. È far divertire il vero segreto per essere sensuali. Per questo fra i pochi piatti sempre presenti nel mio menu in continua evoluzione c'è la bistecca primitiva».

Di che cosa si tratta? Primitivo è sexy?

«La carne di manzo viene ben sgrassata, stracciata al coltello, massaggiata con l'olio e poi con un po' del suo grasso tostato, infine viene servita cruda sopra una corteccia di pino marittimo preriscaldata in forno. E si mangia con le mani. Se questo non è sexy!».

Come sceglie la carne?

«Oggi si va tutti al supermercato e si acquista la materia prima senza sapere da dove proviene e come è stata prodotta. I rapporti umani sono in via di estinzione ed è questo il problema. Bisogna ritrovare il contatto con i produttori, i piccoli commercianti e perfino con i contadini, in modo da affidarsi ai loro consigli. Per esempio, per la "ciccia" buona (la carne, nel suo parlato toscano, *ndr*) ci vuole il macellaio di fiducia. Per quella di manzo mi rivolgo a un allevatore locale che so come nutre le bestie e mi fornisce una razza autoctona della Garfagnana, mentre per la cacciagione e il piccione ho dei fornitori specializzati nella materia. Quando si sceglie la carne bisogna utilizzare tutti i sensi: il manzo deve avere un profumo delicato e un colore naturale; la buona cacciagione, come il capriolo, ha una tinta più intensa e viva e un odore fresco e gradevole; il piccione deve essere sodo e turgido al tatto».

Come fa a rendere la carne così buona?

«Per me la carne è una religione e va toccata il meno possibile. È fondamentale tagliarla nel verso opposto alla fibra, per averla tenera, e cuocerla con attenzione. Se preparate una bistecca con l'osso alta cinque dita, non conditela nemmeno con l'olio, arrostitela sull'osso lasciando che sia il suo stesso grasso che cola a insaporirla e renderla succulenta».

E il suo piccione a testa in giù?

«In cucina ho una stufa che disperde molto calore, così un giorno ci abbiamo appeso sopra il piccione e lo abbiamo lasciato cuocere per un paio di ore: è diventato succoso e tenerissimo».

«La cucina deve essere spontanea come una risata e giocosa come il sesso. Ogni mattina si parte da capo: alla mia brigata non dico si ricomincia, ma si comincia»

Il capriolo nel bosco

In questa ricetta c'è tutto quello che piace a Cristiano Tomei: mix di sapori audaci, carne che sa di carne, ingredienti selvatici, note calde, affumicate, e un po' di freschezza e di acidità.
«Per due persone utilizzo quattro etti di carne di capriolo locale disossata e pulita. Va bene qualunque parte, dal filetto alla spalla. La immergo in una marinata preparata con un bicchiere di Martini Rosso e 20 grammi di umeboshi, quei piccoli frutti giapponesi a metà tra prugne e albicocche, due cucchiaini di senape in grani, un cucchiaio di aceto di mele, uno di olio extravergine di oliva e uno di acqua. Poi aggiungo un pizzico di sale e di pepe, sigillo con la pellicola e lascio marinare per almeno un paio di ore, così il suo sapore intenso verrà ingentilito. Per mantenere la carne tenerissima e semicruda al centro, la sgocciolo e la cuocio in una casseruola, immersa in olio ben caldo per pochi minuti. Alla fine la taglio a fette non troppo grosse, un centimetro può andare bene, e la condisco con un centrifugato di ginepro, pasta di pinoli tostati, mele affumicate, panna acida, polvere di funghi ed erbe selvatiche».

«La **cacciagione** è la carne più buona e sicura che c'è, perché gli animali vivono liberi in mezzo alla natura e sanno come nutrirsi. Loro non mangiano schifezze».

UN'AMERICANA

TRA I CARUGGI

A chi viene da fuori la città del pesto può sembrare impenetrabile. Figuriamoci se si arriva da New York. Ma cominciando la scoperta con fritti, focaccia e trofie tutto diventa più facile

TESTI **TAMAR ADLER**, FOTOGRAFIE **LINDA PUGLIESE**, TRADUZIONE **GIOIA GUERZONI**

Giacomo e io ci siamo persi. Stiamo vagando tra i caruggi, i vicoli del centro storico di Genova, larghi come un paio di ali spiegate, bui e piacevolmente freschi d'estate. Sono appena arrivata da New York e ho fame, e anche Giacomo, un amico italiano produttore di vini che è venuto da Milano per portarmi a cena, è affamato. In ogni vicolo le vetrine sfoggiano specialità locali – croccanti acciughe fritte, verdure ripiene, lumache al forno, farinata color oro, torte salate di bietole ed erbe aromatiche. Ma Giacomo, mentre si accorda al telefono con il proprietario de Il Genovese, il ristorante dove abbiamo prenotato, mi trascina via da tutte quelle meraviglie. La grande varietà dello street food genovese è uno dei motivi per cui mi trovo nel «diamante grezzo» della riviera italiana. Gli altri sono il pesto, la salsa di noci, e la focaccia, intrisa del delicato olio ligure, che da tempo avevo voglia di assaggiare in loco.

Mi affascinano le numerose contraddizioni di Genova. Secondo Fred Plotkin, autore di *Italy for the Gourmet Traveler* e di *Recipes from Paradise: Life and Food on the Italian Riviera*, Genova è la città più sottovalutata d'Italia. Tanto per cominciare, scrive: «È piena di genovesi (...) Non sono maleducati, ma solo davvero molto diretti. Gli italiani in genere ci tengono a fare bella figura e cose del genere. A Genova, no». E aggiunge: «Tutte le grandi opere d'arte a Genova si trovano all'interno dei palazzi. Fa parte della natura riservata degli abitanti». Una caratteristica che si nota anche nella strategia di viaggio «controcorrente» del genovese più famoso, Cristoforo Colombo: come scrisse un suo biografo, solo un ligure poteva concepire l'idea di navigare alla scoperta dell'Est navigando verso Ovest.

Addossata al mare, come se fosse →

I fritti, la pasta al pesto e i ravioli *au tuccu* del ristorante Il Genovese. Nella pagina accanto, L'Antica Osteria di Vico Palla.

Un caffè alla pasticceria Marescotti di Cavo, da accompagnare con gli squisiti amaretti di Voltaggio, creati alla fine dell'Ottocento. Nella pagina accanto, il bancone e le vetrine originali del negozio, fondato nel 1780 e riaperto nel 2008, dopo quasi trent'anni di chiusura.

stata messa all'angolo tra le Alpi e gli Appennini, Genova è stata la capitale di uno dei più grandi imperi marittimi del Medioevo. La sua audacia mercantile la mise in contatto con il mondo intero dandole la ricchezza e la magnificenza architettonica e artistica di Venezia e la durezza di una città portuale come Marsiglia. Si capisce subito che Genova è malconcia ma elegante, come un abito vintage di Balenciaga, sempre di classe nonostante l'usura.

Vince la terra

Finalmente troviamo Il Genovese, in via Galata. In una saletta moderna e con una bella luce, cominciamo con un fritto misto, che io mi aspettavo fosse di pesce. E invece, a parte i chioschetti della zona portuale che vendono piatti a buon mercato per i pescatori e i lavoratori del porto, quella di Genova è una cucina di terra. Giacomo mi spiega che qui, in passato, il pesce era considerato un cibo povero. Questa parte del Mar Mediterraneo, che pullula di piccole squisitezze, non ha i grandi tonni e il pesce spada della Sicilia.

Ci sono invece gli olivi, che crescono bene sulla ripida costa ligure. L'olio extravergine, onnipresente nei fritti, leggero e discreto, è ricavato da una sola varietà di olive, le piccole taggiasche. Così, al posto di pesciolini e calamari, il nostro fritto misto include *frisceü* (frittelle di semplice pastella), *panissette* (bastoncini di farinata di ceci fritti), *latte brusco* (crocchette di besciamella), quadratini di trippa fritta.

Poi c'è il pesto. Fu inventato qui e i puristi lo preparano ancora a mano in mortai di marmo di Carrara. Le foglie di basilico vengono pestate con il parmigiano e il pecorino, l'olio di oliva della riviera e i pinoli, fino a quando tutto diventa una crema. Viene servito con le trofie, riccioli di pasta che catturano la salsa a ogni forchettata, o con i *testaieu*, losanghe di una specie di focaccia bassa e spugnosa cotta in piccoli testi roventi, che ricordano i testaroli della Lunigiana. Spesso nell'impasto entra anche la farina di castagne, risorsa importante in territori dove non si può coltivare grano. Penso alla topografia della regione: in un arco lungo meno di trecento chilometri dalla Toscana alla Costa Azzurra, e che raramente si estende più di quaranta chilometri nell'entroterra, è difficile coltivare frumento o mais. Per fortuna, la farina di castagne e quella di ceci sono deliziose.

> «Tutte le grandi opere d'arte della città si trovano all'interno dei palazzi. Fa parte della natura riservata degli abitanti»

La Liguria ha anche pochi pascoli e ancora meno allevamenti di suini e trovare il manzo e il maiale nei piatti locali è una cosa rara. Tra le eccezioni ci sono i ravioli *au tuccu*, ripieni di vitello e conditi con il tradizionale sugo di carne al pomodoro. Dopo questo «piatto della festa», Roberto Panizza, il proprietario de Il Genovese che dirige il ristorante e serve in tavola, emerge dall'antica cucina per portarci la più buona trippa in umido che io abbia mai assaggiato: leggera e delicata, cotta in vino bianco e brodo leggero, servita in una grande ciotola con spesse fette di patate gialle e olive nere. La sala, che era quasi piena, comincia a svuotarsi. Roberto, riservato per tutta la durata della cena, ritorna con la *strosciata* (una torta non troppo dolce e così friabile che si mangia spezzandola) e due bottiglie di grappa, e si siede con noi. Sorseggiamo bicchierini di grappa per più di un'ora e alla fine mi propone di accompagnarmi a fare un giro della città il giorno seguente.

Uno spuntino nei vicoli

Henry James ha definito i caruggi di Genova «il viluppo topografico più intricato del mondo», ma Roberto Panizza li conosce come le sue tasche, e saluta tutti come un sindaco, mentre mi guida in fretta nei vicoli bui e tortuosi, deciso a svelarmi tutte le loro meraviglie in una sola mattinata.

Ci sono due generi di botteghe di street food genovese: le sciamadde e le friggitorie. Le *sciamadde* sono specializzate in focacce e frittelle dal sapore delicato, cotte in profondi forni a legna dentro padelle di rame grandi come una ruota di →

In cerca dei luoghi che piacevano a De André

Lasciando gli itinerari ufficiali, potete andare alla scoperta dei caruggi anche seguendo i ricordi di una canzone. Fa da guida *Genova è mia moglie*, un nuovo libro fotografico di Rizzoli, in cui le immagini di Patrizia Traverso e le parole di Stefano Tettamanti raccontano la città amata e cantata da Fabrizio De André. 22 euro. *rizzolilibri.it*

trattore. Sono luoghi bui, vecchi di secoli, e il profumo è magnifico. Ci fermiamo all'Antica Sciamadda, dove scegliere tra i cibi in mostra, appena bruniti dal calore del fuoco, è un'impresa. Ordino polpettone: da qualsiasi altra parte è un pasticcio di carne, qui invece è un capolavoro di tenera bietola, maggiorana selvatica, pangrattato e *prescinsoeua*, una cagliata freschissima che ricorda uno stracchino, ma è molto più morbida e acidula. Prendo anche la farinata, un miracolo di sola farina di ceci, acqua e olio di oliva. Chiunque sia stato a Nizza, che è stata un avamposto genovese fino al 1860, l'ha assaggiata con il nome di *socca*. Questa però è più buona, e mi riprometto di imparare a farla a casa.

Le friggitorie sono piccolissime botteghe piastrellate di bianco dove enormi calderoni di olio si scaldano sul carbone. A Sottoripa ci fermiamo all'Antica friggitoria Carega. Qui siamo costretti di nuovo a scegliere tra pesciolini, anelli di calamari, gamberetti rosso rubino, baccalà, e altre creature del mare di cui non so i nomi, però li vado a cercare al mercato del pesce, una mattina presto.

Henry James ha definito i caruggi «il viluppo topografico più intricato del mondo»

Lì rabbrividisco di piacere davanti a casse di legno piene di acciughe d'argento, sacche di animaletti irriconoscibili dentro la loro conchiglia, anguille di dimensioni varie, piccole triglie color petalo di rosa e casse di esserini puntuti etichettati come «zuppa di pesce». Fritti sono deliziosi: i cuochi controllano la cottura con occhio attento e li estraggono dopo pochi minuti dall'olio bollente per servirli ai clienti con fare impassibile.

Fascino e contrasti

Strategico porto romano dal II secolo a.C., Genova fu poi governata da goti, bizantini, longobardi e carolingi, e divenne una repubblica indipendente nell'XI secolo. I due secoli successivi furono l'epoca d'oro della città e possono essere raccontati come una favola. C'erano quattro grandi città marinare, le più potenti in Italia: Pisa, Venezia, Amalfi e Genova. Genova in particolare prosperò e diventò una superpotenza commerciale e navale famosa per le sue prodezze marittime e l'attitudine liberale nel concedere prestiti, tanto che nel XIV secolo le famiglie di mercanti e banchieri erano così ricche, i loro palazzi così imponenti, che quando il Petrarca visitò la città la definì «La Superba». Come un luogo con una simile storia sia stato un po' trascurato dal turismo si spiega forse vedendone i contrasti. Nonostante vanti un centro storico che si dice sia il più grande d'Europa, Genova è stata anche una delle prime città in Italia a costruire un grattacielo. Ha avuto la prima autostrada sopraelevata d'Italia (una brutta costruzione che mi ricorda la temibile Brooklyn-Queens Expressway di New York). Come secondo porto italiano, ebbe una grandissima importanza strategica durante la Seconda guerra mondiale e fu perciò gravemente colpita dai bombardamenti. Ciò che rimane è un misto di moderno e antico. Aggiungiamo che la gen-

te sembra introversa e la città vecchia è un labirinto simile a un suq nordafricano dove viene sconsigliato di entrare dopo il crepuscolo. Insomma, non c'è nulla di facile, nulla di banale a Genova. Il suo fascino è unico. Come affermò Wagner, una volta che hai visto Genova, Parigi e Londra sembrano noiose.

La foglia si fa fritta

Sto pensando a tutte queste cose mentre arrivo a La Brinca, un ristorante tipico sulle colline nel borgo di Ne, a una quarantina di chilometri da Genova. È in alto, su per strade tortuose che si arrampicano nell'entroterra, tra boschi di pini e castagni, in un punto così ripido che per poco non vedo il parcheggio. Se me lo fossi perso, non avrei mai potuto gustare le ricette di montagna servite da Sergio Circella e dalla sua famiglia. Sono piatti che danno vigore, cotti in vecchi forni a legna, in cui entrano tante erbe e verdure del posto. Mi sarei persa il *prebugiun di Ne*, un misto di patate e cavolo nero genovese (a foglia larga) lessati e amalgamati con tanto olio extravergine di oliva e aglio, la *panella*, che è una specie di castagnaccio aromatizzato con finocchietto selvatico e che qui portano come antipasto, e le foglie di borragine fritte in pastella. Mangio tutte queste cose ricordando che mentre i veneziani integravano le spezie nella loro cucina quando tornavano dalle esplorazioni commerciali, i genovesi le vedevano solo come merce da rivendere, conservando così una cucina semplice, basata prevalentemente su erbe selvatiche fresche.

Shopping archeologico

Fare acquisti nelle botteghe storiche della città, che aprirono tra il XVII e la metà del XX secolo, è una specie di esplorazione del passato. Nel vociante groviglio dei vicoli, i negozi, che sono stati lasciati intatti, fungono anche da officina e laboratorio. Oltre ai banconi di marmo, le lunghe scale a pioli di quercia, gli antichi scaffali che traboccano di caramelle alle mandorle, di pizzi, di forbici, di sapone, si può vedere un pasticciere che cuoce lo zucchero, una sarta alla macchina da cucire, un orafo con una minuscola saldatrice. Gli artigiani fanno il loro lavoro, i commessi, spesso eredi della famiglia che ha fondato l'attività, vendono i loro prodotti e noi, felici consumatori, ammiriamo e compriamo. Tra i miei posti preferiti, meritano una visita la Macelleria Nico, anche solo per le sculture di animali in marmo di Carrara, e la Farmacia Sant'Anna, fondata quasi quattro secoli fa, dove potete farvi preparare una cura galenica a base di erbe.

Emergendo dal labirinto in un sole quasi accecante, mi trovo nella monumentale via Garibaldi, fiancheggiata da palazzi rinascimentali e barocchi. È difficile capire dalla facciata se siano abitazioni, uffici governativi, musei, negozi. Sbirciando tra le sbarre dei cancelli e le fessure nei grandi portoni scorgo cortili lussureggianti, scalinate di marmo, lampadari elaborati e affreschi dai colori vivaci. Ma dal marciapiede si coglie solo una piccolissima porzione del loro fasto. Davanti a uno di questi palazzi noto che il cancello di ferro battuto è aperto e mi viene in mente una cosa che mi ha detto Roberto Panizza mentre mi svelava le infinite luci e ombre della sua amata città: «Non si fermi alla facciata, varchi la soglia». E così decido di entrare.

Dalla pagina accanto, a sinistra, la frutta candita e altri bonbon della Confetteria Pietro Romanengo; una facciata del centro storico; il menu dell'Antica Osteria di Vico Palla; l'interno del cinquecentesco Palazzo Podestà.

Nord

IL SAPORE VIENE DAL

Foto GIACOMO BRETZEL

Ingredienti dalla foresta e dalle fredde acque del mar Baltico rendono il viaggio in Finlandia una scoperta per il palato. La racconta **Maddalena Fossati**, tra licheni e bacche, germogli di abete e radici della tundra

«La forma ha un contenuto e il contenuto deve sempre essere collegato alla natura». Queste parole di Alvar Aalto, ispirate al concetto architettonico del designer, si legano benissimo anche al pensiero gastronomico del suo paese di origine, la Finlandia, sicuramente più in ombra rispetto a Svezia e Danimarca. Soprattutto se si tratta di cibo. Se i cuochi svedesi e danesi sono alla ribalta da tempo (da René Redzepi del Noma di Copenaghen allo svedese Magnus Nilsson), quando mi metto a pensare a un nome finlandese, in realtà, mi viene in mente solo Aki Kaurismäki che fa il regista e ha vinto a Cannes con il film *L'uomo senza passato* ma non ha certo cucinato se non eventualmente per sua moglie. Però le cose cambiano. A iniziare dal fatto che la Finlandia, compiuto un secolo d'indipendenza nel 2017 (mentre Helsinki come capitale compie 100 anni nel 2018), ha voluto dare un colpo di reni e con un sussulto d'orgoglio stilare una lista di prodotti nazionali. E per dirla di nuovo all'Alvar Aalto, molto legati alla natura, alla foresta e alla filiera sempre molto corta tra produttore e consumatore, la normalità qui.
La scoperta inizia al supermercato, uno dei miei luoghi di turismo favoriti quando viaggio. Prima tappa Stockmann in centro, che è anche il sesto più grande department store d'Europa. →

Il semifreddo alle mele essiccate con fiori d'inverno di Eero Puustinen, pasticciere del ristorante stellato Olo.

Nel sotterraneo, dove si trova l'area gourmet, alla pescheria, trionfano i salmoni freschi e marinati al limone e aringhe di diversa affumicatura. Ci sono anche sgombri e pesce bianco, e ogni prodotto riporta un'etichetta con un colore. Quando compare un segno azzurro significa che il pesce è sostenibile. Bello fare la spesa così, capendo cosa stai comprando. Anche i gamberetti sono splendidi, li puoi assaggiare durante l'acquisto e te li offre un pescivendolo rubizzo e fiero. Hanno la carne ben soda grazie alle fredde acque del mare del Nord. Illuminante la sosta agli ortaggi. Vendono la purea già fatta di carote, *porkkanasose* (si chiama così, ma tenete presente che in finlandese la parola mamma suona più o meno come E.T., il marziano del film di Spielberg), e ci sono anche il sedano di Verona, molte rape, tante radici coperte di terra, poca frutta (il clima è quello che è) e un sacco di patate. Al punto che hanno una stanza apposita più scura e con la temperatura più bassa dedicata alle sette tipologie di tubero, che si dice *peruna*, e destinata anche ai cetrioli in versione russa e svedese, le due macro culture che albergano in questo lato di mondo. Se vi piace l'aneto, siete tranquilli perché lo usano anche per cuocere la carne, ed è un po' ovunque, non a caso è stato inserito nella lista degli ingredienti sacri della Finlandia insieme a renna, funghi, aringhe e pane di segale.

Eero Puustinen (a sinistra), 23 anni, e Kim Mustonen, 28, rispettivamente pasticciere e cuoco del ristorante Olo.

Mosaico di salmerino con yogurt di ravanello

«Mariniamo il salmerino (circa 150 grammi a persona) e il pesce bianco (50 grammi) nello zucchero e nel sale (proporzione 60 e 40%) per 40 minuti, poi li laviamo e li tagliamo in tre pezzi. Li avvolgiamo nella pellicola ben stretti e li raffreddiamo in frigorifero in modo che diventi facile tagliarli. Intanto arrostiamo le lische e le aggiungiamo a 100 grammi di acqua insieme a un porro e del finocchietto. Lasciamo cuocere fino a fare un brodino. Filtriamo e uniamo del bianco d'uovo emulsionato per schiarire la salsa. Tagliamo a fettine sottili dei ravanelli che teniamo per comporre il piatto e ne sminuzziamo altri che lasceremo per un giorno nello yogurt (un vasetto). Alla fine lo condiamo con succo di limone e sale, lo filtriamo per eliminare l'acqua e componiamo il piatto.

IL BOSCO È NEL PIATTO

La pagnotta in questione è la versione più grande di quella della Valtellina, mentre troverete ovunque i *karjalanpiirakka*, i paninetti con riso e uovo e molto (molto) burro riconosciuti Specialità tradizionale garantita dall'Unione europea. Si mangiano prevalentemente a colazione, sempre che non abbiate voglia di scoprire il porridge, un classico per iniziare la giornata. Da Wild, in centro (sulla Mikonkatu), all'interno di un negozio di design, c'è una piccola caffetteria dove ne producono uno di segale molto buono con mirtilli essiccati e bacche della foresta, ricchi di antiossidanti, miele e semi. È un super food come buona parte del cibo che si mangia da queste parti, anche se alle prime cucchiaiate sembra più che altro un pastone. Nota bene che si chiama *mammi*. Dopo un po' ti accorgi che fa molto bene alla pancia e riscalda anche lo spirito (visti i gradi esterni). E rivaleggia con quello del Café Kuppi & Muffini (*kuppijamuffini.fi*), considerato il migliore in città, dove trovi anche album per disegnare e libri per bambini. Va detto che Wild è un luogo un po' speciale perché al di là del porridge e degli oggetti di design che vende, e per cui questa nazione è mondialmente conosciuta (vi dicono nulla Marimekko o Iittala?), ha in cucina Jouni Toivanen, uno chef dall'aria timida e sommessa. In realtà, ha un passato nell'alta cucina a Barcellona, è stato protagonista della versione locale di *Top Chef* e in passato ha avuto un ristorante stellato che ha chiuso perché passava troppo poco tempo con i suoi due figli e la moglie (sì, è andata così). Ora prepara verso la fine di ogni mese una cena luculliana per i 150 fortunati che riescono ad aggiudicarsi i biglietti del banchetto messi all'asta sulla pagina facebook del locale. Se siete in città fate un →

Salmoni e aringhe affumicati al mercato di Stockmann, dove ogni etichetta riporta anche il livello di sostenibilità dei pesci. Sotto, birre finlandesi firmate da artisti; una ragazza che vende i dolci al mercato centrale; lattine di carne di orso, che in Finlandia si mangia come spezzatino.

Il cocktail finnico

Per assaggiare uno dei classici di Timo Siitonen, re della mixology di A21, provate l'Isokari Sour. Servono: 4 cl di jaloviina (liquore finlandese) oppure Cognac, 2 cl di succo di arancia appena spremuta, 2 cl di succo di limone, 3 cucchiaini da tè di marmellata di olivello spinoso (si trova nei negozi biologici), ½ cl di sciroppo di cannella. Filtrate e servite in un barattolo di vetro da marmellata con ghiaccio e qualche olivello spinoso. In alto, Timo Siitonen e l'Helsinki Cocktail a base di vodka, mirtillo rosso e cardamomo.

tentativo. Ne vale davvero la pena. Tra gli ultimi esperimenti nei sette piatti che propone ogni volta, c'era un delizioso miso locale con concentrato di rosso d'uovo, aglio selvaggio, felci, brodo di alghe del Baltico e ancora agnello con mostarda di mare e cetrioli marinati, ma si potevano assaggiare anche cose strane come i cavallucci marini e qualche insetto nordico. In ogni caso erano pietanze curiose e divine cucinate lì, in pochi metri quadrati della boutique/caffetteria (*facebook.com/restaurantwild*).

La prima colazione da Wild, una caffetteria nel centro di Helsinki, è un porridge a base di segale, semi, miele e burro, un must di quasi tutti i piatti finlandesi, bacche della foresta e mirtilli rossi.

IL RITMO DELLA GIORNATA

È importante a Helsinki e, in genere, in Finlandia sintonizzarsi sugli orari. Se volete andare al mercato, puntate la sveglia la mattina presto, verso le 6. Considerate che si pranza alle 11, 11.30 e si cena alle 18.30. Ci sono due mercati: uno coperto, la Old Market Hall, in una casetta costruita nel 1888 proprio affacciata sul porto. È una sfilata di buon cibo, dove si può assaggiare tutto, in particolare formaggi di cui i finlandesi sono ottimi produttori e anche tutta la verdura e la frutta sotto aceto, oltre alla renna, e alla carne di orso in scatola che viene cucinata come spezzatino. In molte città della Finlandia si possono avvistare gli orsi e la caccia è severamente regolamentata, ecco perché la carne è carissima: costa circa 20 euro una scatoletta da 100 grammi (non ho avuto il cuore di assaggiarla). Intorno si sente parlare finlandese, svedese (me lo hanno detto perché distinguere le due lingue non è semplice), ma anche inglese oppure russo. È normale, in questa città, incrociare almeno quattro idiomi diversi nella stessa giornata. Tutti si esprimono in un inglese corretto, molti anche in svedese (la città è stata fondata da re Gustavo di Svezia e lo svedese è ancora lingua ufficiale e il 5,9% della popolazione è madrelingua). E poi il russo. Appena usciti dal mercato, trionfa sul paesaggio, a pochi metri in linea d'aria dall'edificio neoclassico azzurro che ospita il municipio, la Uspenski, la cattedrale ortodossa della seconda metà dell'800. Nello stesso campo visivo vedrete anche il mercato all'aperto, dove i locals fanno la spesa (ci sono due pescherie strepitose) e – fatto inquietante – si fermano a bere un caffè, sotto le tende, spesso mentre piove in modo fitto e se ti togli un guanto ti si gela la mano. Ma sembrano non accorgersene e per loro è normalità (le temperature possono andare anche a 30 gradi sotto zero).

Nel Nord Europa quasi tutti mangiano il porridge a colazione perché fa bene alla pancia e allo spirito. In Finlandia lo condiscono con burro e mirtilli disidratati

MI DIA IL SOLITO

Diciamo che dopo una giornata «fresca» è bellissimo trovarsi da A21 da Timo Siitonen, re della mixology, a bersi un Isokari Sour, un cocktail di cui vedete la ricetta qui accanto. Nota bene: anche Timo dirigeva un ristorante stellato con cucina sperimentale. Oggi ha un flavour studio dove indaga sui sapori della sua terra, anche se sarebbe meglio dire foresta, e con un approccio totalmente dedicato al territorio costruisce cocktail, con tanta freschezza, elemento che caratterizza tutta l'alta cucina locale, e poco alcol... C'è il Lakrik alla liquirizia di cui i finlandesi vanno matti (da Stockmann c'erano scaffali interi e versioni aromatiche più diverse), il Koivu30, una sorta di mojito della tundra, il Sex in Forest (versione nordica del classico Sex on the beach) che è come assaggiare fisicamente la foresta, e c'è il Korvapuusti, l'equivalente alcolico e liquido della tradizionale brioche alla cannella (*decades.fi*). Se ne volete una vera, magari accompagnata da un bel cappuccio (per non mangiare il porridge tutte le mattine), al Café Aalto (nella foto al centro), il bar all'interno dell'Academic Bookstore disegnato dall'architetto finlandese, ne vendono di buonissime, oppure si beve un tè, o si mangia un trancio di salmone in compagnia di gente che legge (*cafeaalto.fi*).

Ma ora sediamoci a tavola per davvero. Imperdibile, magari prenotate prima di salire sull'aereo, il ristorante Grön, eletto il migliore della Finlandia nel 2017: 50 metri quadrati, età →

In Finlandia i cuochi hanno un'età media di 25 anni e ci sono molte ragazze

media della brigata che lavora nella cucina aperta di 3 metri quadrati, 24 anni. Lo chef Dani Hänninen ne ha 23, il menu è corto, la carta dei vini naturali e non filtrati cortissima, alle pareti spiccano un centinaio di contenitori di erbe e radici, fiori della foresta, corteccia d'albero che i ragazzi vanno personalmente a cercare nella tundra, non a caso *grön* in svedese vuol dire verde. La cena è sorprendente e fresca. Tartare di carne spazzolata con la senape e zucchine con levistico e sale aromatizzato intitolato sul menu semplicemente Meat (decisamente fuori moda le lunghe descrizioni pseudopoetiche), panino di farina di grano saraceno con licheni, funghi e germogli di abete rosso con mirtillo che sembra di assaggiare la parte (più buona) della foresta. Il pesce bianco del Baltico con le cipolle gialle e una béchamel di granchio con aglio orsino essiccato ribadisce perché questo *ravintola* (ristorante, in finlandese) sia il luogo del momento (*restaurantgron.com*). Ma a guidare la gastronomia in città in realtà è il ristorante Olo, accanto al palazzo del municipio. Anche qui età media bassa, mentre si lavora si ascolta rock e gruppi finnish come i Leningrad Cowboys e Kim Mustonen, il cuoco ventottenne mezzo filippino e mezzo di Helsinki, sa il fatto suo. Olo è un ristorante che, da quando ha aperto nel 2006 e ha preso la stella Michelin nel 2011, ha avuto un ruolo nella rivoluzione culinaria a cui hanno assistito i finlandesi da dieci anni a questa parte. In città dicono che questa impennata di orgoglio gastronomico che ha portato anche alla creazione del Restaurant day, una manifestazione annuale in cui tutti gli abitanti di Helsinki possono aprire casa e creare un menu, sia dovuta a certe frasi di un nostro ex primo ministro. In ogni caso Olo ha agito come portabandiera e la cucina che si assaggia è davvero alta e finlandese. I ragazzi sono svegli, hanno viaggiato, lo chef pasticciere Eero Puustinen (23 anni) è stato a Lione a studiare tutti i segreti della crème brûlée. Deliziosi i piatti, freschi (sì, anche loro), come il mosaico di salmerino, intenso e allo stesso tempo molto leggero (*olo-ravintola.fi*).

VIVA LE DONNE

È una ragazza invece e si chiama Hanne Honkanen, la chef di Shelter, proprio davanti a Olo e sul porto di Helsinki. Il locale è scuro e vichingo, la cucina è a vista, i ragazzi (alcuni) hanno lunghe barbe e molti tatuaggi (nella foto al centro) e il cibo è buono. Sulla bottiglia della minerale c'è la frase «nulla di straordinario è mai accaduto mentre si beveva acqua», il mood è leggero senza prendersi troppo sul serio, anche se Hanne ha lavorato 14-16 ore al giorno e sofferto per sei mesi da René Redzepi a Copenaghen. Oggi che è il capo, cambia la carta ogni sei settimane, acquista verdura e frutta da due signore che hanno gli orti a pochi chilometri, usa pesce solo scandinavo e carne biologica. Assaggiate la trota con il sedano di Verona e l'emulsione di rafano con il vino di riso e olio di colza (sopra), una versione della maionese (*shelter.fi*). E poi non vi resta che perdervi nel pane di segale e nel burro, sempre splendido, e nella gentilezza delle persone. Non lasciatevi spaventare dalla quantità smisurata di consonanti e di «i» che popolano ogni parola e neanche dal freddo. Questo viaggio è un vero assaggio della foresta e del mare del Nord. *Kiitos*, grazie.

INFORMAZIONI PRATICHE

Come arrivare: si vola da Milano e Roma andata e ritorno con la compagnia aerea Finnair da 199 euro (*finnair.com*).
Dove dormire: all'hotel Glo Kluuvi, nel centro di Helsinki. Stanze grandi di design, ottima posizione e colazione abbondante, da 176 euro a notte (*glohotels.fi/kluuvi*).
Per organizzare il viaggio: cliccate il sito turistico ufficiale della Finlandia (*visitfinland.com/it*). La moneta corrente è l'euro.

Questo piatto servito da Grön si chiama Meat (carne). Trattasi di tartare di manzo lavorata con la senape e il midollo osseo affumicato, accompagnata da zucchine crude ed essiccate in forno e qualche foglia di levistico. Wild (selvaggio) è il nome del panino di grano saraceno con licheni e funghi, germogli di abete rosso e mirtillo essiccato (in alto, a sinistra), sempre di Grön. La brigata del ristorante (in alto, a destra), eletto il migliore della Finlandia nel 2017 con lo chef Dani Hänninen (quarto da sinistra).

BABY BAGUETTE CON FARINA DI CASTAGNE

DA 18 MESI

La farina di castagne aiuta le difese, dà un sapore dolce e una consistenza che stimola la masticazione.

Piatto ovale e bicchieri delle baby baguette, americana con le mele e piatto con scritta del nasello **Le Civette sul Comò**, piattino a forma di nuvola delle baguette e forchetta del nasello in vendita su **Smallable**, matite, album da colorare, pallina e dinosauri di plastica **Flying Tiger**. A destra, piatto piano e fondo di tessuto **Marimekko** in vendita da **Jannelli & Volpi**, tovagliolo **Zara Home**.

NASELLO ALL'ARANCIA SU NUVOLETTA DI PATATE

Tenero e con poche spine, il nasello è un pesce molto digeribile, ricco di fosforo, magnesio e ferro.

Bambini, È PRONTO!

Tempo di svezzamento? Coccolate il palato dei più piccoli con ingredienti che rinforzano le difese. Educando al gusto (e alla prevenzione) fin dall'inizio

Testi e ricette **SARA TIENI**, Foto **RICCARDO LETTIERI**, Styling **CECILIA CARMANA**

VELLUTATA DI CAROTE, PASTINA E TUORLO

DA 9 MESI

L'uovo va introdotto in due tappe: prima il tuorlo, più digeribile, poi, dopo l'anno, si può aggiungere anche l'albume.

Sara Tieni con i suoi bambini

Giornalista professionista, mamma di Mattia 2 anni e mezzo e Tommaso 15 mesi, dopo 10 anni a *Vanity Fair* sono volata a Tokyo. Lì, in attesa di Mattia, mi sono diplomata al corso base di alta cucina francese all'Istituto *Le Cordon Bleu*. La mia passione però sono i sapori, le ricette e gli ingredienti di casa nostra. Dal 2015 faccio parte della redazione de *La Cucina Italiana*.

Baby baguette con farina di castagne

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 1 ora di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PANINI

- **200 g farina 00 più un po'**
- **125 g farina di castagne**
- **20 g olio extravergine di oliva**
- **8 g lievito di birra fresco**
- **sale**

Sbriciolate il lievito in poca acqua tiepida. Mescolate le farine e distribuitele a fontana su una spianatoia.
Unite il lievito sciolto nell'acqua, 110 g di acqua, l'olio e un pizzico di sale; amalgamate fino a ottenere un panetto compatto. Fatelo lievitare per 1 ora in una ciotola, coperta da un canovaccio, nel forno spento.
Lavorate di nuovo l'impasto e formate delle palline di circa 40 g. Modellatele con le mani infarinate, dandogli la forma di una piccola baguette. Con la punta di un coltello affilato praticate tre incisioni sulla superficie.
Infornate a 180 °C per 25 minuti circa. Sfornate, fate raffreddare. Servitele così o farcite, a piacere con prosciutto cotto o robiola e fettine di pera.

Vellutata di carote, pastina e tuorlo

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 PAPPE

- **300 g carote novelle**
- **80 g pastina biologica per bambini**
- **1 uovo**
- **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato**
- **olio extravergine di oliva**

Cuocete le carote a vapore per 20 minuti circa, finché non diventano tenere.
Rassodate un uovo per 8-10 minuti da quando l'acqua inizia a bollire. Sgusciatelo ed eliminate l'albume. Schiacciate il tuorlo con la forchetta, sbriciolandolo.
Frullate le carote con poca acqua finché non otterrete una vellutata fluida.
Cuocete la pastina nella vellutata.
Completate con il tuorlo sbriciolato, un filo di olio e 1-2 cucchiai di parmigiano.

Sformato di pollo, patate e cavolfiore

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PAPPE

- **300 g cavolfiore**
- **100 g Parmigiano Reggiano Dop**
- **80 g filetti di petto di pollo**
- **2 patate piccole**
- **2 carote**
- **1 limone**
- **½ mela**
- **rosmarino**
- **olio extravergine di oliva**

Pelate le patate e tagliatele a tocchetti; mondate il cavolfiore e dividetelo a cimette; riducete la mela a cubetti.
Cuocete tutto a vapore per 20-25 minuti, finché i vegetali non diventano teneri.
Cuocete i filetti di pollo in padella con poco olio e un rametto di rosmarino; sfumate, se necessario, con poca acqua finché i filetti non saranno ben cotti. Tritateli infine con il coltello.
Schiacciate con una forchetta patate, cavolfiore e mela, ricavando un purè grossolano.
Aiutandovi con uno stampo ad anello (ø 6 cm) preparate 2 piccoli sformati alternando uno strato di purè con un cucchiaio di parmigiano grattugiato, uno di pollo, uno di purè e finite con un cucchiaio di parmigiano.
Infornate a 180 °C e gratinate per 10-15 minuti. Sfornate, sformate e servite con le carote grattugiate e condite con olio e qualche goccia di limone.

Piatto con ricci e bicchiere dello sformato, americana con decoro a zigzag, cucchiaino a pois e piattino fucsia della vellutata **Le Civette sul Comò**. Piatto con le stelline e ciotolina dello sformato, cucchiaini con aeroplano e macchinina, barattolo, piatto a forma di orsetto della vellutata in vendita su **Smallable**. Cucchiaino con pagliaccio **Zara Home**. Libro *Il supericettario per piccoli chef* di Agnese Baruzzi e Laura Scapinelli, Edizioni **Franco Cosimo Panini**. Carote in stoffa **Ikea**. Fondo di tessuto con macchinetta **Marimekko** e quaderno con elefante in vendita da **Jannelli & Volpi**.

SFORMATO DI POLLO, PATATE E CAVOLFIORE

DA 12 MESI

Piatto unico di alto valore nutritivo con le proteine del pollo (sceglietelo bio) e del parmigiano, i carboidrati delle patate, le fibre e i minerali di verdura e frutta.

Cucchiaino a pois e piatti fondi della crema e dello yogurt **Le Civette sul Comò**, figurine e vassoio **Jannelli & Volpi**, tovagliolo della crema e tovaglietta dello yogurt **Zara Home**. Piatto piano, ciotoline colorate e cucchiaino dello yogurt in vendita su **Smallable**. Macchinine **Flying Tiger**. Piastrella usata come fondo **Made a Mano**.

CREMA DI PERA E FINOCCHIO CON RICOTTA DI CAPRA

DA 6 MESI

Il finocchio aiuta i piccoli a digerire. Mais e tapioca contengono pochi fattori allergizzanti.

Crema di pera e finocchio

Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 PAPPE

300 g finocchio
80 g ricotta di capra
50 g pera
crema di mais e tapioca
olio extravergine di oliva

Mondate il finocchio, tagliatelo a spicchi e cuocetelo a vapore per 25-30 minuti circa, fino a quando non sarà diventato tenero.
Sbucciate e tagliate a tocchetti la pera e cuocetela a vapore per 15-20 minuti.
Frullate insieme finocchi e pera con 20 g di acqua, fino a quando non otterrete una consistenza fluida.
Scaldate la crema fino a ebollizione, spegnete, aggiungete 8 cucchiai di crema di mais e tapioca e amalgamate.
Servite la crema con un filo di olio e la ricotta sbriciolata.

Yogurt alla melagrana con tre frutti

Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 2 MERENDE

250 g yogurt bianco naturale
1 melagrana
1 kiwi – 1 clementina
½ mela – limone

Pelate la mela e tagliatela a cubetti. Cuocetela a vapore con qualche scorza di limone (solo la parte gialla), finché non diventa tenera.
Tagliate in due la melagrana e spremetene metà. Tenete da parte il succo e sgranate l'altra metà.
Pelate il kiwi ed eliminate la parte centrale con i semi. Tritatene la polpa verde e tenete da parte.
Tagliate a tocchetti gli spicchi della clementina.
Condite lo yogurt con il succo della melagrana. Servitelo con la frutta tritata e qualche chicco di melagrana.

Nasello all'arancia

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PAPPE

80 g filetti di nasello
2 patate
1 arancia
olio extravergine di oliva

Sbucciate l'arancia con un pelapatate ricavando la parte colorata della scorza.
Cuocete i filetti di nasello a vapore con le scorze di arancia per 15-20 minuti.
Pelate le patate, tagliatele a metà e cuocetele a vapore finché non saranno tenere.
Schiacciate le patate nel piatto, con l'aiuto di uno schiacciapatate, facendole cadere a pioggia. Conditele con un cucchiaino di olio.
Sbriciolate i filetti di nasello e conditeli con un cucchiaino di olio e il succo dell'arancia.
Adagiate la polpa del nasello sulla patata. A piacere aggiungete un po' di prezzemolo tritato finemente.

IL PARERE DELL' ESPERTA

Svezzamento, salute ed educazione alimentare: un trio indissolubile secondo la dottoressa **Roberta Faraone**, biologa nutrizionista e coautrice di *Baby Schiscetta. Ricette sane, semplici, buone e trasportabili per genitori e bambini in movimento* di Alessandro Vannicelli (De Agostini, 12,90 euro).
Ci sono alimenti che possono aiutare il sistema immunitario?
«Il periodo dello svezzamento coincide con i mesi in cui il sistema immunitario e quello gastrointestinale proseguono il loro sviluppo. È bene scegliere prodotti capaci di favorire l'eubiosi (la crescita corretta della flora intestinale del bambino). Ricordiamo infatti che l'80% delle cellule immunitarie risiede nell'intestino. Se al bambino piacciono, proponete yogurt, cicoria, mele, banane, asparagi, orzo e avena».
Quali sono i cibi più protettivi?
«La frutta e le verdure più ricche di vitamina C, zinco, rame e selenio, tutti micronutrienti utili a difendersi dai malanni dei mesi più freddi. Li troviamo in carote, rucola, kiwi, spinaci, frutti di bosco, melagrana e agrumi».

YOGURT ALLA MELAGRANA CON TRE FRUTTI

DA 9 MESI

Eliminando i chicchi di melagrana, questa ricetta è adatta anche a bambini più piccoli, dai sette mesi.

PICCOLI ACQUISTI

Se la Vecchia Fattoria e le Tagliatelle di Nonna Pina non vi danno tregua, ecco qualche idea per cambiare musica

1. La frutta tropicale di questa cassetta è fatta in legno di faggio, dipinto con colori atossici a base di acqua. Di **Erzi**, costa 25 euro. In vendita su en.smallable.com
2. Piatto in melammina dell'azienda svedese **OMM design**. In stile gioioso e rétro, della stessa linea anche fondina e bicchiere. 7 euro. In vendita su en.smallable.com
3. Stampo in silicone per dolcetti a forma di macchinina di **Tescoma**. Disponibile anche la farfalla rosa, il trenino verde, il cagnolino viola. 7,40 euro. tescomaonline.com
4. Un libro per leggere e per giocare, perché ogni pagina, illustrata in modo incantevole da Alice Melvin, nasconde qualche sorpresa. **Sally fa la spesa**, 17 euro. rizzoli.eu
5. **Airplane**, il cucchiaio per la pappa, è realizzato in acciaio e materiale sintetico lavabile in lavastoviglie. 12,90 euro. villeroy-boch.it/shop
6. Solo pere biologiche italiane nell'omogeneizzato **Alce Nero**. Venduto in confezioni da due vasetti di vetro da 80 g ciascuno. 2 euro. alcenero.com
7. La vellutata di zucca e carote **Dimmidisì** preparata con verdure fresche è pronta da scaldare, per un pranzetto lampo. 3 euro. dimmidisi.it
8. La tavola diventa uno scenario da favola con le ceramiche di **Sambonet**. Ogni set comprende: piatto piano, piatto fondo, bicchiere con i manici e quattro posatine. 69,91 euro. sambonet.it
9. Foglioline di lattughino e dadini di mela. Però quello che i bimbi cercheranno nella confezione di **Insal'arte** è uno dei regali della Disney. insalarte.it
10. Sono super croccanti i cereali di **Molino Rossetto**, orzo o riso soffiati con cioccolato. Ideali a colazione o merenda con latte e yogurt oppure aggiunti all'impasto per dare un tocco speciale a una torta. In buste da 125 g. 2,39 euro. molinorossetto.com

Numero Verde
800-187.355

LA CUCINA ITALIANA

LA SCUOLA

«LUNA TU, NON SAI DIRMI PERCHÉ...

... Senza te non si può forse amar?». Così cantano Bombon e La Gaffe nell'operetta *Il Paese dei Campanelli* rivolgendosi al più romantico tra gli astri. Sembra ispirato proprio alla luna il servizio di piatti per due, che si ricompone con un gioco di incastri. Di sicuro pensava agli innamorati Riccardo Schweizer quando l'ha disegnato negli anni '70 e ha scelto di chiamarlo *Romeo e Giulietta*. Oggi **Bosa** lo ripropone. bosatrade.com

L'OGGETTO MISTERIOSO

LAVORO DI COPPIA

Sinergia collaudata di due parti per un risultato di alta precisione: funziona così il macinapepe *Volvi* di **AYTM**, un marchio danese che produce oggetti dal design semplice, elegante ed efficace. Di legno di quercia. Della stessa linea disponibile anche il macinasale. 65 euro. aytm.dk

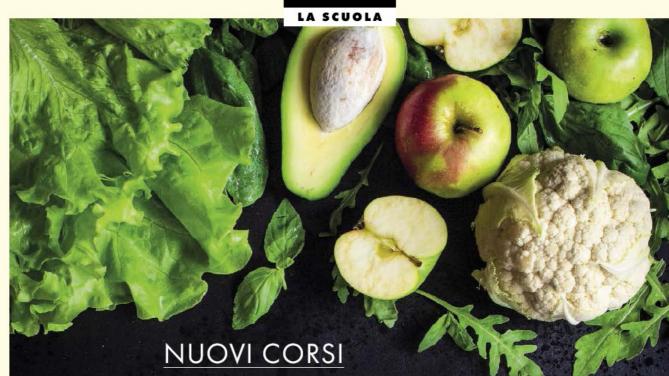
COME UN ABBRACCIO

Stretto, perfetto, confortevole. È quello tra le bacchette *Rassen*, realizzate da Hashikura Matsukan per **Nendo**. Dopo l'uso si riaccoppiano alla perfezione e tornano a essere un corpo unico. nendo.jp

DIETRO LA CURVA

Un solo lungo cordoncino di zinco cromato che si intreccia, si scioglie, si intreccia di nuovo, come il cammino imprevisto dell'amore. Si chiama *Noooodle* il sottopentola di **Konstantin Slawinski** che è anche misuraspaghetti (da 1 a 4 porzioni). 24 euro. amazon.it

A CURA DI ANGELA ODONE

NUOVI CORSI

APPUNTAMENTI IN VERDE

Riflettori puntati sul mondo vegan con sei lezioni per sostenitori, appassionati e semplici curiosi

Con il nuovo anno, il nostro team di cuochi si arricchisce di un nuovo protagonista: Cristiano Bonolo, cuoco specializzato in cucina vegana, che studia, approfondisce e insegna da circa vent'anni. «Sono molto contento di questa collaborazione con *La Cucina Italiana*. Penso che la nostra tradizione gastronomica sia ricchissima di ricette vegane, che bisogna semplicemente riscoprire come tali. Io, da parte mia, cerco di proporre idee tutte vegetali e nello stesso tempo appetitose, originali e belle». Qualche esempio?
Vellutata di patate e croccante di ceci, Burger di riso, Lo strudel che si crede una crostata... Le lezioni di Bonolo presso la nostra Scuola sono articolate in 6 appuntamenti (in ciascuno si impareranno 4 ricette): Il menu, I legumi, I cereali, Dolci da forno, Dolci al cucchiaio e Cucinare con il tè. Molte le date previste, e in diverse fasce orarie. Trovate tutte le indicazioni sul nostro sito.

Cristiano Bonolo pratica una cucina interamente vegetale in linea con un modo etico di vivere. *chefcristianobonolo.it*

IN PROGRAMMA A FEBBRAIO

Coppie in cucina
14-17-27 h 19-9.30-19
Conquistarsi in cucina? Otto coppie alle postazioni individuali ricreano le ricette mostrate dal nostro cuoco. In programma, tortelli, salmone, mousse al cioccolato bianco.

Wok
8-21-26 h 9.30-19-15
Un utensile tipico della cultura orientale consente di cucinare piatti etnici come il maiale al curry o la tempura.

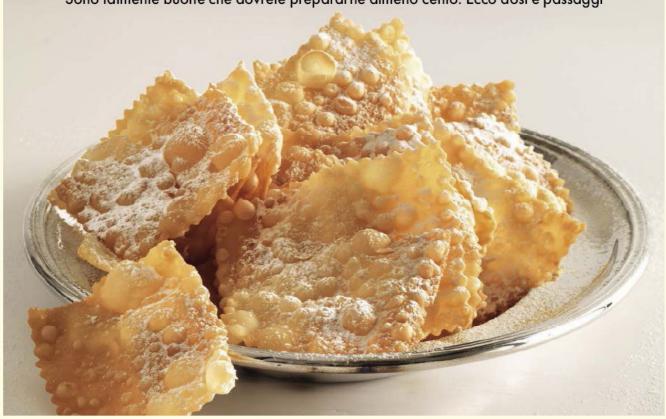
Caramello
10-20-26 h 9.30-19-15
Tutte le regole da seguire per preparare questa salsa deliziosa, che richiede un'attenzione particolare.

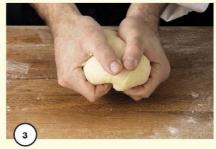
Info e contatti
La Scuola de La Cucina Italiana è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004
scuola.lacucinaitaliana.it
Seguici su:

A CURA DI **LAURA FORTI**, FOTO **FOTOLIA**

TECNICHE E DINTORNI

QUANTE CHIACCHIERE!

Sono talmente buone che dovrete prepararne almeno cento. Ecco dosi e passaggi

1 Versate in 500 g di farina 2 tuorli sbattuti, 20 g di grappa, 30 g di vino bianco, 50 g di zucchero a velo, 50 g di burro fuso e scorza di limone grattugiata.

2 Aggiungete una presa di sale e 160 g di latte e mescolate gli ingredienti nella fontana di farina. Impastate poi fino a ottenere un panetto.

3 Lavorate il panetto per 10 minuti, per renderlo liscio. Riponetelo in una ciotola, copritelo con la pellicola e fatelo riposare in frigorifero per 2 ore.

4 Stendetelo poco per volta in sfoglie sottilissime, con la sfogliatrice. Ritagliatevi 100 rettangoli (6x9 cm) con una rotella dentellata; fate un taglietto al centro.

5 Friggete le chiacchiere in abbondante olio di arachide a 160 °C, per circa 30 secondi per lato. Oppure cuocetele in forno a 170 °C per 10-15 minuti.

6 Scolatele su cartapaglia o carta da cucina, per eliminare l'unto in eccesso, quindi spolverizzatele, ancora calde, con zucchero a velo.

FOTOGRAFIE ARCHIVIO LA CUCINA ITALIANA

CIOCCOLATO

MIX DI FRUTTA SECCA

LA LISTA DELLA SPESA

1 scatola di savoiardi *Vicenzovo* senza glutine di **Vicenzi**, con farina di riso e fecola, che danno molta friabilità.

1 confezione da 500 g di mascarpone **Nonno Nanni**, da 70 anni specialista in formaggi freschi. Vellutato, cremoso, ideale per ricette dolci.

1 tavoletta di cioccolato fondente extra **Novi** da 100 g. Preparata con una selezione di cacao africani e centroamericani.

1 scatola di tisana *Benessere 6 Erbe* **Pompadour**. Per bagnare i biscotti, invece del caffè, un infuso di anice, liquirizia e timo.

1 confezione di *BBMix* **Ventura**. Frutta secca e noci miste completano la crema con la nota croccante.

SAVOIARDI

MASCARPONE

ABSOLUTE BEGINNERS

UN «TIRAMISÙ» PER TUTTI

La nostra versione lampo di un classico, ripensato senza uova né glutine. E con una tisana al posto del caffè

LA RICETTA

Impegno Facilissimo
Tempo 25 minuti
Vegetariana senza glutine

PER 4 PERSONE

1

IMMERGETE
2 bustine di tisana in 300 g di acqua bollente e lasciate in infusione per 5-8 minuti. Lasciate raffreddare. Grattugiate 50 g di cioccolato.

2

MESCOLATE
500 g di mascarpone con 1 cucchiaio di zucchero, il cioccolato grattugiato e 2 cucchiai di infuso.

3

COMPONETE
quattro coppette: mettete sul fondo di ognuna 2 savoiardi e bagnateli con una cucchiaiata di infuso. Aggiungete un po' di mascarpone, un altro savoiardo, da bagnare con l'infuso, e altro mascarpone.

4

COMPLETATE
i «tiramisù» cospargendoli con il mix di frutta secca e altro cioccolato grattugiato.

RICETTA J. NÉDERLANTS, TESTI L. FORTI, FOTO R. LETTIERI, STYLING B. PRADA

L'INGREDIENTE

AROMA APPASSIONATO

PEPE

Complice, secondo gli antichi, dei piaceri amorosi, è da sempre la spezia più popolare, e l'unica che non manca mai in cucina. Eppure ne sappiamo troppo poco. Ecco quello che ci ha raccontato una signora molto «speziale»

A CURA DI **VALENTINA VERCELLI**, FOTOGRAFIE **LINE KLEIN**, **RICCARDO LETTIERI**

Si fa presto a dire pepe, ma chi conosce davvero le differenze tra nero, bianco, lungo o di Sichuan, tanto per citarne alcuni tra le centinaia di tipi esistenti? Per saperne di più abbiamo fatto quattro chiacchiere con Francesca Giorgetti, una moderna speziale con la passione dei viaggi e della cucina, che ha girato il mondo alla ricerca delle erbe e delle spezie più rare, fino a trasformare l'hobby in un lavoro. Nel 2013 ha aperto il suo laboratorio e negozio online Tuttelespeziedelmondo. Oggi presta la sua conoscenza ai più grandi cuochi e pasticcieri, ma anche a chiunque abbia voglia di andarla a trovare nel suo «antro magico», in via Vittoria Colonna, a Milano.

Partiamo dall'inizio: che cos'è il pepe?
«Quando parliamo di questa spezia possiamo distinguere due grandi categorie. La prima è quella del pepe vero e proprio, cioè il frutto delle numerose varietà che appartengono alla famiglia delle Piperacee, piante rampicanti, originarie dell'India e oggi diffuse in tutte le zone tropicali. Le bacche possono essere rotonde o allungate e di differente misura, ma hanno tutte in comune la piperina, cioè l'alcaloide responsabile del sapore piccante. Il secondo grande gruppo è quello dei finti pepi, che sono stati accomunati al pepe per la forma delle bacche o perché hanno una certa piccantezza, ma che non appartengono alla stessa famiglia botanica; di queste fanno parte, per esempio, il pepe rosa o il pepe di Sichuan».

Concentriamoci sul «pepe vero». Che differenze ci sono tra nero, bianco, verde e rosso?
«Il colore finale delle bacche dipende dal momento della raccolta e dal tipo di lavorazione. Quello nero è il più diffuso; viene raccolto quando il frutto è ancora acerbo e, una volta sgranato, lavato e sbollentato, è messo su graticci all'aperto per 24-48 ore: in questo lasso di tempo le bacche raggrinziscono e diventano nere. Il pepe bianco è raccolto a uno stadio di maturazione più avanzato; le bacche vengono messe a bagno finché la parte esterna, il mesocarpo, diventa morbida e si separa facilmente dal cuore della bacca. Questo tipo di lavorazione lascia al pepe un caratteristico sentore di stallatico, molto apprezzato da alcuni cuochi. Il pepe verde viene raccolto acerbo e poi sottoposto a un processo che lo disidrata rapidamente e ne impedisce l'ossidazione che lo renderebbe nero, mentre quello rosso, di sapore più dolce, è raccolto a piena maturazione. Quest'ultimo è abbastanza raro e prodotto solo per l'esportazione in Occidente; i locali non lo amano perché è poco intenso».

Francesca Giorgetti

Quali sono le caratteristiche di un pepe di qualità?
«Deve avere un profumo buono e intenso. Controllate sempre la data di scadenza sulle confezioni, meglio che abbia ancora dai 3 ai 5 anni di vita».

Come si conserva e come si usa?
«Il pepe è una spezia che si conserva molto bene e molto a lungo; ha un solo nemico, l'umidità, quindi va tenuto in recipienti o buste con chiusura ermetica. Conviene sempre comprare le bacche intere e macinarle o pestarle al momento, in modo che sprigionino al massimo il profumo. L'ideale sarebbe avere in casa diversi tipi di pepe: senz'altro, un buon pepe nero e un buon pepe verde, perché sono quelli con l'aroma più caratterizzato, poi un pepe particolare, tipo quello della Giamaica, molto versatile con le ricette salate, dolci e agrodolci e ottimo perfino per aromatizzare confetture e cocktail».

Il pepe fa bene o fa male?
«La verità sta nel mezzo. È meglio evitarne l'uso se c'è uno stato infiammatorio, ma ha anche effetti benefici, tenuti in grande considerazione dalla medicina ayurvedica. La piperina, per esempio, aiuta a controllare il reflusso gastrico e favorisce l'assorbimento della curcumina, il principio attivo della curcuma, che ha proprietà antinfiammatorie e antitumorali». È anche un vasodilatatore: sarà un buon alleato per accendere la passione.

QUATTRO TIPI PICCANTI PER QUATTRO PORTATE

CON PRIMI PIATTI E VERDURE

Pepe lungo del Bengala
Il suo gusto assomiglia a quello del pepe nero, ma è più aromatico, con note balsamiche e resinose. Impreziosisce una vellutata di zucca o le verdure saltate, ma si abbina benissimo anche con i latticini: è insuperabile come protagonista di una pasta cacio e pepe. Va pestato e non macinato.

CON LA CARNE

Pepe nero di Kampot
Piccante, intenso, ricco di note floreali, ma non invadente, arriva dalla Cambogia ed è uno dei pepi più pregiati del mondo (si raccoglie a mano). È la scelta migliore per le carni alla griglia o come componente delle marinate. Buono anche sul pesce e sulle vellutate di verdura.

CON IL PESCE

Pepe verde del Malabar
Originario del Kerala, nel Sud dell'India, ha un delicato sapore resinoso ed erbaceo, perfetto per ricette leggere, come il pesce al cartoccio. Si abbina bene anche con il sapore dolce dei crostacei; da provare per aromatizzare una maionese di accompagnamento a pesci lessati.

CON FRUTTA E DOLCI

Pepe Cubebe
È chiamato anche pepe di Giava o pepe con la coda, per il piccolo picciolo attaccato alla bacca. Fresco e di piccantezza contenuta, ha lievi sentori fruttati, che lo rendono molto gradito ai maestri cioccolatieri. Aggiunge una nota vibrante al carpaccio di ananas e alle fragole.

FATTO IN CASA

PARTITA A SHANGHAI

Divertitevi a ricreare un mitico snack a bastoncini. Poi lanciateli (con cautela) e provate a sollevarli senza smuoverne nessuno. Chi vince ne mangia di più

Mini «grissini» intinti nel cioccolato, che fanno lo stesso effetto delle patatine, cioè non si riesce a smettere di mangiarli. Il nome è preso in prestito dal gioco Mikado, che si chiama anche Shanghai, e che pare sia nato in Cina (anche se Mikado era un appellativo dell'imperatore giapponese). Si potrebbe benissimo estrarli dall'astuccio e proporre una sfida agli amici. Con effetto sorpresa garantito, quando direte che li avete preparati voi.

La ricetta

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g cioccolato fondente
200 g farina 0
100 g latte
40 g olio extravergine delicato
lievito in polvere per dolci
sale – zucchero

Fate la fontana con la farina mescolata con ½ cucchiaino di lievito; al centro unite il latte e l'olio, una presa di sale e una di zucchero; amalgamate fino a ottenere una palla omogenea. Fatela riposare per 15 minuti, quindi stendetela con un matterello a 2-3 mm di spessore. Con un coltello ritagliate delle striscioline sottili, lunghe circa 15 cm. Arrotolatele leggermente sotto le palme delle mani e adagiatele in una teglia foderata di carta da forno. Infornate a 180 °C con funzione ventilata per 9-10 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.
Fondete il cioccolato spezzettato su un bagnomaria dolce: non superate 40-45 °C per non danneggiarlo.
Spennellate i bastoncini con il cioccolato fuso, distribuiteli distanziati su un vassoio foderato di carta da forno (così non si incollano) e metteteli in frigo a rassodare. Ben chiusi in una scatola tenuta al fresco, si mantengono fragranti per qualche giorno.

FOTOGRAFIA MICHAEL GRAYDON & NIKOLE HERRIOTT

L'INDICE DELLO CHEF

A colpo d'occhio potete individuare il piatto che vi piace, valutare l'impegno e il tempo di preparazione: così la scelta tra tutte le nostre proposte sarà facile e immediata

Antipasti

	TEMPO	PAG.
Baby baguette con farina di castagne ★★ V	1 h (+1 h)	110
Cannoli di mais con stoccafisso mantecato ★★	2 h	32
Crostoni svizzeri ★ V	30′	75
Finta terrina di fagiano ★ V ●	40′ (+ 24 h)	31
Fonduta di Grana Padano ★ V	20′	75
Frittelle di cavolfiore al Bitto ★★ V	50′	75
Gelato al Parmigiano Reggiano ★ V	20′ (+1 h)	75
Ostriche e sorbetto mojito ★ V	35′ (+ 2 h)	78
Scampi e carciofi con maionese al dragoncello ★★ V	1h e 15′	78
Tacos di sedano rapa, pecorino, rucola e aceto balsamico ★★ V V ●	1 h (30′)	69
Uovo in cereghin, verza e prosciutto croccante ★★ V	1 h (+ 4 h)	30

Primi piatti & Piatti unici

	TEMPO	PAG.
Crema di pera e finocchio ★ V	50′	113
«Cuori» al branzino in salsa di ostriche ★★	1h e 10′	35
Dischi di pasta al nero con seppie e sugo al kumquat ★★	2 h	34
Gnocchi di patate, fonduta di Gorgonzola e cime di rapa ★★ V	1h e 40′	72
Polenta con fonduta di Grana Padano e burro al mais ★ V	1h e 15′	68
Risotto allo zenzero con olio alle erbe ★ V V	40′	35
Risotto con mozzarella di bufala alla pizzaiola ★ V V	1 h (+ 3 h)	68
Spaghetti al pomodoro e menta D'O ★ V	30′ (+1 h)	55
Tagliatelle al ragù aromatico ★	1h e 45′	33
Vellutata di carote, pastina e tuorlo ★ V	30′	110
Verdure e pollo saltati con riso Venere ★ V	1h	27

Pesci

	TEMPO	PAG.
Arrosto di rana pescatrice in pancetta, patate e salsa al prezzemolo ★	1h e 15′	36
Nasello all'arancia ★ V	1h	113
Polpo rosolato e giardiniera casalinga ★ V	1 h e 30′ (+ 2 h e 15 gg)	36
Trota con indivia caramellata ★ V	30′	37

Verdure

	TEMPO	PAG.
Chips con tre maionesi ★★ V V	50′	38
Indivia con pere, noci e Taleggio ★ V	25′	75
Tartare di carote, sedano e zenzero e crema di avocado ★ V V	30′	39

Carni e uova

	TEMPO	PAG.
Filetto di vitello, barbabietole al cerfoglio e mandorle ★ V	35′	40
Guance di maiale brasate e maionese allo zafferano ★★	3 h e 40′	40
Il capriolo nel bosco ★★	25′ (+ 2h)	93
Mini hamburger di salsiccia al tartufo ★★	2 h	80
Petto di pollo con noci e senape ★	30′	42
Sformato di pollo, patate e cavolfiore ★ V	1h e 20′	110
Spalla di agnello con crema di ricotta e bietole ★★ V	2 h	72
Uova al forno e champignon ★ V	40′	42

Dolci e bevande

	TEMPO	PAG.
Baci fondenti con mou alle arachidi ★★ V	1h e 30′ (+ 3 h)	47
Bastoncini al cioccolato ★★ V ●	1 h e 20′	124
Chiacchiere ★★ V	40′ (+ 2h)	119
Ciambellone ★ V	1 h	57
Cocktail Isokari Sour ★ V	10′	104
Crema pasticciera ★ V	10′	57
Crostata al cacao con crema di riso ★★ V	1 h e 30′ (+ 2h)	45
Frittelle al cocco cuor di lampone ★★ V	40′ (+1 h)	48
«Mottarelli» di marroni con salsa al cioccolato ★★ V	1h (+ 2h)	80
Mousse al Lambrusco e sigari croccanti ★ V	1 h e 15′	47
Sandwich di pane al latte con mascarpone e cioccolato ★★ V	1 h e 20′	73
Scorzette di arancia candite ★ V V	1 ora (+ 48 h)	57
«Tiramisù» per tutti ★ V V	25′	121
Yogurt alla melagrana con tre frutti ★ V V	25′	113

Inquadrate il QR code con il vostro smartphone e guardate i video delle ricette.

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti V Vegetariana V Senza glutine

● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

(+ 1 h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it

Alcenero alcenero.com
Alessi alessi.com/it
Amazon amazon.it
Arclinea arclinea.it
AYTM aytm.dk
Barilla barilla.com/it
Bellavista bellavistawine.it
Bitossi Home bitossihome.it
Bonduelle bonduelle.it
Bosa bosatrade.com
Bresaola della Valtellina IGP bresaolavaltellina.it
Cà Maiol camaiol.it
Cesarinisforza cesarinisforza.it
Christofle christofle.com
Citterio citterio.com
Ciù Ciù ciuciuvini.it
Consorzio Tutela Taleggio taleggio.it
Consorzio per la Tutela del Formaggio Gorgonzola Dop gorgonzola.com
Consorzio per la Tutela del Formaggio Pecorino Romano pecorinoromano.com
Consorzio Salvaguardia Bitto Storico formaggiobitto.com
Cusumano cusumano.it
Danone danone.it
Demaldè demaldemilano.com
Dimmidisi dimmidisi.it
Eurofood eurofood.it
Fiori quotidiani fioriquotidiani.com
Flying Tiger flyingtiger.com
Formaggi Svizzeri formaggisvizzeri.it
Fornasetti fornasetti.com
Franco Cosimo Panini Editore fcp.it
Fujifilm fujifilm.eu/it
Funky Table funkytable.it
Galleria l'Affiche affiche.it
Galup galup.it
Grana Padano Dop granapadano.it
Granarolo granarolo.it
Gucci gucci.com/it
H&M Home hm.com/home
Hermès italy.hermes.com
Ikea ikea.com
Insal'arte insalarte.it
Intimo De Bernardi intimodebernardi.com
Jannelli & Volpi jannellievolpi.it
La DoubleJ ladoublej.com
Le Civette sul Comò lecivettesulcomo.com
Le Naturelle lenaturelle.it
Longino & Cardenal longino.it
LSA International lsa-international.com
Luciana Mosconi lucianamosconi.com
Made a Mano madeamano.it
Maisons du Monde maisonsdumonde.com
Marimekko in vendita da jannellievolpi.it
Masi masi.it
Massimo Lunardon massimolunardon.it
Meggle meggle.it
Molino Rossetto molinorossetto.com
Monica Castiglioni monicacastiglioni.com
Mutti mutti-parma.com
Nendo nendo.jp
Nonno Nanni nonnonanni.it
Novi elah-dufour.it
Oleificio Zucchi zucchi.com
Orangorilla orangorilla.com/negozio
Parmalat parmalat.it
Parmigiano Reggiano Dop parmigiano-reggiano.it
Perugina perugina.com
Pink Lady mela-pinklady.com
Pompadour pompadour.it
Printoday.it Via Donatello 22, Milano
Riso Flora risoflora.it
Romo Fabrics romo.com
Rotari rotari.it
Sambonet sambonet.it
Sapori e Piaceri saporiepiaceri.it
Savini Tartufi savinitartufi.it
Seafood from Norway fromnorway.com/it
Selenella selenella.it
Seletti seletti.it
Silvia Settepanella it-it.facebook.com/silvia.settepanella
Smallable en.smallable.com
Smeg smeg.it
Tescoma tescomaonline.com
Torre Rosazza torrerosazza.com
Tosti tosti.it
Ubena ubena.it
Ventura madiventura.it
Vicenzi vicenzi.it
Villeroy & Boch villeroy-boch.it/shop
Vito Nesta vitonesta.com
Zara Home zarahome.com

Errata corrige: Nel servizio Arance, per piacere!, pubblicato nel numero di gennaio a pag. 32, non abbiamo riportato i crediti degli oggetti usati nelle fotografie. Eccoli: i piatti bianchi sono di Maisons du Monde; i piatti colorati, il tovagliolo a quadretti e il cucchiaino di ottone di Funky Table; il runner con disegno maiolica di Tablecloths.it; la tovaglia striata Pen di Ferm Living (Yoox). Ci scusiamo con i lettori e con le aziende.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.199.133.199***; oppure inviare un **fax al n.199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.

** Il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **www.abbonatiqui.it/abroad**. Subscriptions can be paid by Credit Card (VISA, Mastercard, American Express, Diners), Bank Transfer and Paypal. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39 02 86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

LA CUCINA ITALIANA

Condé Nast International

Chairman and Chief Executive: Jonathan Newhouse
President: Wolfgang Blau
Executive Vice President: James Woolhouse

The Condé Nast International Group of Brands includes:

UK
Vogue, House & Garden, Brides, Tatler, The World of Interiors, GQ, Vanity Fair, Condé Nast Traveller, Glamour, Condé Nast Johansens, GQ Style, Love, Wired, Condé Nast College of Fashion & Design, Ars Technica

France
Vogue, Vogue Hommes, AD, Glamour, Vogue Collections, GQ, AD Collector, Vanity Fair, GQ Le Manuel du Style, Glamour Style

Italy
Vogue, Glamour, AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vanity Fair, Wired, La Cucina Italiana

Germany
Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Wired

Spain
Vogue, GQ, Vogue Novias, Vogue Niños, Condé Nast Traveler, Vogue Colecciones, Vogue Belleza, Glamour, AD, Vanity Fair

Japan
Vogue, GQ, Vogue Girl, Wired, Vogue Wedding

Taiwan
Vogue, GQ, Interculture

Mexico and Latin America
Vogue Mexico and Latin America, Glamour Mexico, AD Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vanity Fair Mexico

India
Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, AD

Published under Joint Venture:
Brazil: Vogue, Casa Vogue, GQ, Glamour
Russia: Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Tatler, Glamour Style Book

Published under License or Copyright Cooperation:
Australia: Vogue, Vogue Living, GQ
Bulgaria: Glamour
China: Vogue, AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Brides, Condé Nast Center of Fashion & Design, Vogue Me
Czech Republic and Slovakia: La Cucina Italiana
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Vogue, GQ, Allure, W
Middle East: Vogue, Condé Nast Traveller, AD, Vogue Café at The Dubai Mall
Poland: Glamour
Portugal: Vogue, GQ
Romania: Glamour
Russia: Vogue Café Moscow, Tatler Club Moscow
South Africa: House & Garden, GQ, Glamour, House & Garden Gourmet, GQ Style, Glamour Hair
The Netherlands: Vogue, Glamour, Vogue The Book, Vogue Man, Vogue Living
Thailand: Vogue, GQ, Vogue Lounge Bangkok
Turkey: Vogue, GQ
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

Condé Nast USA

President and Chief Executive Officer: Robert A. Sauerberg, Jr.
Artistic Director: Anna Wintour

Vogue, Vanity Fair, Glamour, Brides, Self, GQ, GQ Style, The New Yorker, Condé Nast Traveler, Allure, AD, Bon Appétit, Epicurious, Wired, W, Golf Digest, Golf World, Teen Vogue, Ars Technica, The Scene, Pitchfork, Backchannel

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8284 del 03-02-2017

DUE CUORI E UNO SPIEDINO

Volete far felici i vostri pappagallini? Una ciotola, un trespolo e tanta frutta per far volare alto il loro amore

Fare i «piccioncini». «Tubare». «Guarda quei due: sono come due tortorelle». Insomma, nel mondo animale i volatili sono simbolo di romanticismo quasi smodato. Ci è sembrato naturale quindi, in questo numero, dedicare la rubrica ai pappagallini Agapornis, chiamati anche «inseparabili». Sembra infatti che stiano decisamente meglio in coppia e, se muore il compagno, si lascino andare fino a morire. Piccoli e coloratissimi, questi pennuti sono tra gli animali domestici più comuni e spesso, se tenuti in casa, si fanno girovagare liberi. Vivono fino a 12 anni e si legano molto al padrone. Ghiotti di semi, in particolare di **girasole e lino**, più oleosi e nutrienti, vanno pazzi anche per la frutta, che usano per fare il pieno di vitamine e sali minerali. Mela e pera sono le più adatte. Evitate per sicurezza i cachi, che per loro risultano abbastanza tossici. In natura risolvono ingerendo un po' di **argilla** che funge da antidoto. Ma non d'amore, sia chiaro.

ALIMENTI DA EVITARE

Sostanze a base di lattosio, alimenti ad alto tasso di grassi (l'avocado è tossico) e sale, dolciumi, bevande gassate, cipolla (cotta o cruda), rabarbaro, olive, noccioli di pesca, albicocche o mele.

Macedonia di frutta

INGREDIENTI PER 2 PASTI

- 40 g mela
- 40 g pera
- 40 g prugne o susine

Lavate la frutta e privatela di noccioli e torsoli.
Tagliatela a pezzetti minuti; disponeteli in una ciotolina oppure infilzateli in uno spiedino. Accomodate tutto nella gabbietta, avendo cura di cambiarla una volta al giorno, come l'acqua.

TESTI SARA TIENI, FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI, STYLING BEATRICE PRADA

menu

Cinque proposte da copiare con le nostre ricette di febbraio

CENETTA PER DUE

Perché l'intesa a tavola è fondamentale

Tartare di carote, sedano e zenzero e crema di avocado pag. 39
Guance di maiale brasate e maionese allo zafferano pag. 40
Baci fondenti con mou alle arachidi pag. 47

SAPORITO DI TERRA

La domenica a pranzo con gli amici

Tagliatelle al ragù aromatico pag. 33
Uova al forno e champignon pag. 42
Mousse al Lambrusco e sigari croccanti pag. 47

CLASSICI, MA VEG

Tre ricette per gourmet curiosi

Finta terrina di fagiano pag. 31
Polenta con fonduta di Grana Padano e burro al mais pag. 68
«Mottarelli» di marroni con salsa al cioccolato pag. 80

PASSIONE PESCE

Di mare e di acqua dolce

Scampi e carciofi con maionese al dragoncello pag. 78
Dischi di pasta al nero con seppie e sugo al kumquat pag. 34
Trota con indivia caramellata pag. 37

BUFFET DI CARNEVALE

Piccoli fritti, assaggi golosi e buon vino spumeggiante

Cannoli di mais con stoccafisso mantecato pag. 32
Frittelle di cavolfiore al Bitto pag. 75
Chiacchiere pag. 119

VERTER.IT

Care Amiche,

più dolci sono i baci, più dolce è il S. Valentino!

...i Baci al Cocco e mascarpone,

con i miei Amaretto d'Italia, sono insuperabili.

Ingredienti

- 200 g crema al mascarpone
- 1 confezione di Amaretto d'Italia con mandorle di Sicilia
- 4 cucchiai di farina di cocco
- 1 tazzina di caffè

Preparate la crema al mascarpone e lasciatela riposare in frigorifero per qualche ora prima di utilizzarla.

Spalmate su ogni Amaretto un cucchiaino di crema e chiudete con un altro amaretto: avrete così dei piccoli "baci".

Stendete la farina di cocco in un piatto, versate il caffè in una ciotolina e bagnate i bacetti, fateli inumidire per bene, scolateli leggermente e passateli nella farina di cocco, dovranno risultare completamente ricoperti.

Adagiateli su un piatto da portata e servite.

AMARETTO D'ITALIA

RICETTA TRADIZIONALE ITALIANA

NUOVA RICETTA

PASTICCERIA MATILDE VICENZI

Con mandorle di Sicilia

Amaretti cookies - Biscuits typiques italiens
Typisch italienisches Gebäck - Galletitas de almendras molidas
NET WT 200 g ℮

Con la passione, la fantasia e i miei **AMARETTO D'ITALIA** ogni ricetta avrà sempre un lieto fine.

Scopri altre ricette con i miei prodotti su:
www.matildevicenzi.it

Dolcezza al femminile.

Barilla
MASTERS
OF
PASTA
Ingredienti eccellenti
e grande passione possono
dare risultati meravigliosi.
Roger Federer lo sa, per questo
con Barilla punta a diventare
un campione anche in cucina.